

# LA CUCINA ITALIANA

Settembre 2005

€ 4,00 in Italia  
(La Cucina Italiana € 3,90  
+ Viaggiesapori € 0,10)

*Dal 1929  
il mensile  
di gastronomia  
con la cucina  
in redazione*





Qualche tempo fa due maestre mi hanno chiesto di spiegare ai loro alunni come si svolge il lavoro in redazione, perché gli scolaretti avevano fatto per tutto l'anno una approfondita ricerca sulla rivista, sulle proprietà nutrizionali dei cibi, sulla stagionalità degli ingredienti e sugli argomenti dei nostri articoli. La richiesta mi è tanto piaciuta che ho deciso di invitare gli allievi della 5ª elementare di Fossalon (vicino a Grado) nella cucina di redazione, dove hanno preparato un piatto tipico del loro territorio (p. 14) e hanno seguito le varie fasi di realizzazione del giornale. Questo incontro mi ha fatto riflettere sul rapporto bambini/cibo ed è diventato lo spunto per l'articolo a pag. 87 dedicato all'alimentazione dei ragazzini e corredato da tante ricette per quelli che non vogliono mangiare la carne, il pesce o le verdure: il risultato può essere d'aiuto alle mamme che lavorano e che non hanno tempo per inventare piatti appetitosi per i loro piccoli consumatori di hamburger e patatine. Vedrete che a pag. 90 e seguenti c'è dell'altro che va bene per tutta la famiglia. Con la ripresa della scuola e dei ritmi quotidiani, anche per chi lavora e consuma un pasto fuori casa si pone il problema di cosa mangiare per contenere le spese e seguire una corretta alimentazione: ecco allora il servizio "Ore 13 pausa pranzo" (pag. 96), dove si suggerisce come e quali cibi preparare a casa e consumare durante l'intervallo di colazione. Infine, per chi fa le vacanze a settembre una meta affascinante: Argentario e isola del Giglio (p. 32), incantevoli soprattutto in questo periodo. E, ancora, tante ricette rapide e facili, per un rientro soft e per non perdere i benefici delle vacanze. Buona lettura!



Parla Ricas

## 2 forni in 1? Sì. Solo con Neff.

Neff trasforma ogni suo forno in un forno a vapore, con lo speciale set per la cottura a vapore, per avere ogni giorno gusto e benessere.

In più due funzioni esclusive:

- NeffContRoll®, il comando unico per scorrere il menù programmi con facilità, come con il mouse.
- Slide® & Hide®, la maniglia ruota senza sforzo e la porta scompare, per risparmiare spazio.

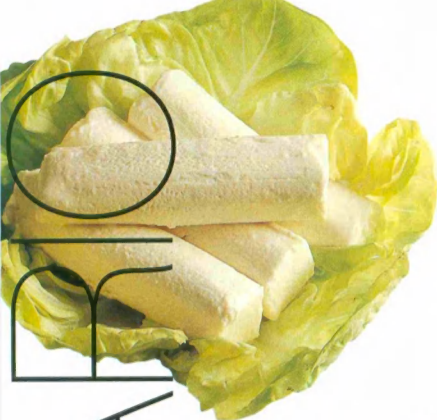


Per informazioni e richiedere il catalogo della gamma completa Neff, numero verde 800 522822 [info@neff.it](mailto:info@neff.it) - [www.neff.it](http://www.neff.it)

BSH Elettrodomestici S.p.A. - Via M. Nizzoli 1 - 20147 Milano



Ed è subito casa.



80 SCUOLA DI CUCINA: IL FORMAGGIO

Rivista mensile - Anno 76°  
N. 9 - Settembre 2005  
Direttore responsabile  
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:  
Piazza Aspromonte 13  
20131 Milano - tel. 02/70642.1  
e-mail: [cucina@quadratum.it](mailto:cucina@quadratum.it)  
website: [www.cucina.it](http://www.cucina.it)

In copertina  
foto Riccardo Lettieri  
(ricetta a pag. 60)



Le ricette così contrassegnate  
sono "rapidissime"  
si realizzano in max 30'



Le ricette così contrassegnate  
si possono realizzare  
in 2 tempi successivi



Gli abbonamenti dei vini  
sono realizzati dal  
sommelier Giuseppe Vaccarini



L'orsetto indica  
una ricetta appositamente  
studiata per i bambini

## LE RICETTE

Antipasti caldi & freddi 48  
Primi piatti 54  
Pesce e crostacei 60  
Verdure e contorni 64  
Secondi piatti 70  
Dolci e torte 74

## LA CUCINA RAPIDA

Le ricette di settembre  
di M. Lazzara e R. Rignanese 42

## LE RICETTE FILMATE

Panini mignon  
ai tre sapori 52  
Ciambella con le pesche 78

## SCUOLA DI CUCINA

Il formaggio  
di M.V. Dalla Cia e W. Pedrazzi 80

## TEMA DEL MESE

Bambini, a tavola!  
di Adelaide Barigozzi 87  
Ore 13 pausa pranzo 96

## ITINERARI GOLOSI

Argentario e isola del Giglio  
di Paolo Becarelli 32

## GLI APPUNTAMENTI

TEMPO LIBERO  
L'agenda del mese  
di Rosy Prandoni 9

## LA BOTTEGA DELLE SPECIALITÀ

Ciocccolato dal mondo  
di Franco Capacchione 25

## RISTORANTE E TERRITORIO

Al Duomo  
di Franco Capacchione 22

## SARANNO FAMOSI

Andrea Tonola  
di Toni Cuman 104

## ALIMENTAZIONE E SALUTE

Olio extravergine  
di Manuela Poggiato 118  
Ricette 120

## ARREDAMENTO

A presa... diretta  
di Arturo Dell'Acqua 110

## LA TAVOLA

Invito di... stagione  
Laura Arduin 112

## LE RUBRICHE

COSÈ & CASA  
Per il miele  
di Cristina Poretti 10

OSPITI IN REDAZIONE  
In cucina da noi  
di Maria Grazia Predolin 14

I MENÙ DI SETTEMBRE  
a cura di M.V. Dalla Cia 18

CALORIE AL COMPUTER  
Menù leggerezza  
di G. Donegani e G. Menaggia 20

SAPORI E TRADIZIONE  
Melanzana di Rotonda  
di P. Becarelli e W. Pedrazzi 29

ELETTRODOMESTICI  
Mixer a immersione  
di Simona Bruscaigh 108

A PROVA DI CHEF  
Lievitazione naturale  
di Walter Pedrazzi 115

APPUNTAMENTI DEL MESE  
Bimbi a scuola dallo chef 124

IN BIBLIOTECA  
Scaffale di cucina  
di Franco Capacchione 127

BAMBINI IN CUCINA  
Divertiamoci insieme  
di Carla Garbato 129

NOVITÀ MESE  
di Rosy Prandoni 131

TANTI PERCHÉ  
Posta del cuoco 135

## LE PAGINE DEL VINO

VINO DEL MESE  
Copertino rosso  
di Fabiano Gualteri 144

IN PRIMO PIANO  
Architetti in cantina  
di Paolo Becarelli 146

IN CANTINA  
Etichette  
di Fabiano Gualteri 150

VINO E DINTORNI  
In vetrina  
di Paolo Becarelli 152

77 VOL-AU-VENT  
ALLA GELATINA DI UVA



54 CUSCUS CON VERDURE E VONGOLE



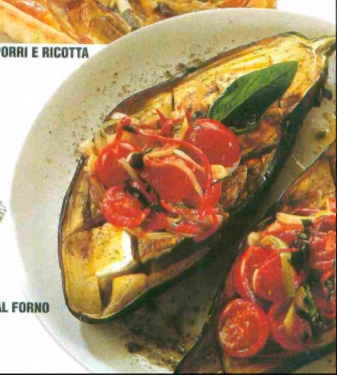
90 POLPETTINE E POMODORO



102 COTOLETTA CON PASTA E POMODORO + MELA ALLO YOGURT



69 CROSTATA CON PORRI E RICOTTA



67 MELANZANE AL FORNO



LE CURVE SONO SEMPRE ATTRAENTI, OVUNQUE SIANO.

Ci sono forme che attraggono sempre la nostra attenzione, ovunque si trovino: le curve. Le taglie generose infatti sono le uniche donne a forma di

PER TE  
BY  
KRIZIA  
TAGLIE GENEROSE

donna, quelle a cui è difficile resistere. Quelle che indossano i colori dell'autunno-inverno della nuova collezione Per Te By Krizia.

www.vestibene.com

## L'AGENDA DEL MESE

### APPUNTAMENTI DI SETTEMBRE

• Ad Angera (Va), nei giorni 3 e 4 la Rocca Borromeo ospita il "Mercatino del buongusto": un incontro con i sapori tipici delle valli del Piemonte e della Lombardia. (Info: 0331931300).  
• A Diamante (Cs), dal giorno 7 fino all'11 "Festival del peperoncino", ingrediente fondamentale della cucina calabrese. Da gustare, tanti piatti "infuocati" della tradizione, ma anche marmellate, gelato, grappe a base di "diavolicchio". (Info: Accademia Italiana del Peperoncino, 098581130).

• A Peticara, frazione di Novafeltria (Pu), nei giorni 11, 18, 25 e il 2 ottobre, sagra della polenta (una miscela di 13 tipi di granoturco) condita con porcini. (Info: 0541927059).  
• A Belgioioso (Pv), il giorno 25, festa dell'"agliolo", tipico salamino locale aromatizzato all'agliolo. (Info: 0382970371).

### MERCATO DI PANE E STRUDEL

Quanti tipi di pane si producono in Alto Adige e quali ingredienti vengono utilizzati? Per scoprirlo basta fare tappa a Bressanone (Bz) dove, il 30 settembre e nei giorni 1 e 2 ottobre, si tiene il "Mercato del pane e dello strudel altoatesino". Panifici e pasticcerie locali presentano diverse specialità: *schüttelbrot* (pagnotta di segale, piatta e secca, di farina bianca o integrale), *vinshgerl* (pani accoppiati a base di segale e grano duro), *pusterer* (dall'impasto soffice, speziato). E, naturalmente, lo *strudel* di mele preparato in tre varianti a seconda delle zone: con pasta sfoglia, pasta "matta" e pasta frolla. (Info: 0471945693).



### BUONA CUCINA E RELAX NELL'ISOLA DI CAPRI

Ai piedi del Monte Solaro, con un'incantevole vista sul golfo di Napoli e l'isola di Ischia: è questo il biglietto da visita del "Capri Palace Hotel & Spa" di Anacapri, meta perfetta per chi sceglie settembre, mese tradizionalmente più tranquillo, per una vacanza. L'albergo ha l'aspetto di un antico palazzo patrizio, con pavimenti in pietra, colonne e arcate; luminose camere e suite si affacciano sul giardino con piscina. Il ristorante l'Olivante vanta una stella Michelin ed è aperto ai clienti esterni. Qui il giovane chef Oliver Glowig guida una brigata di 22 cuochi e porta in tavola le ricette locali in versione creativa: mozzarella di bufala con carciofi e pomodori canditi, paccheri di Gragnano ripieni con soffritto piccante, filetto di branzino marinato al sesamo con salsa al rafano verde. L'hotel dispone di una beauty farm dove seguire anche un regime alimentare dietetico. (Info: 0819780111, [www.capri-palace.com](http://www.capri-palace.com)).

### DA NON PERDERE...

...la rassegna "Cheese - le forme dal latte", che si tiene dal giorno 16 fino al 19 a Bra (Cuneo): un'occasione unica per conoscere, assaggiare e acquistare i formaggi Dop e top d'Europa. Tra le curiosità proposte, da segnalare i caprini prodotti in Libano e in Armenia. Il primo viene confezionato nella pelle di capri, mentre l'altro è conservato in recipienti di terracotta sigillati con cura d'api e poi interrati. Da non perdere, inoltre, i Presidi di Slow Food dove degustare formaggi quasi dimenticati, difficili da reperire al di fuori delle aree di produzione. Quest'anno "Cheese" estende i suoi confini anche nella vicina Pollenzo, con alcuni incontri organizzati nell'Università di Scienze Gastronomiche (Info: 0172436711, [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)).





# PER IL MIELE

di Cristina Poretti



1

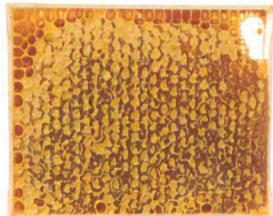
2

1 - I **mielei monoflorali** di acero, liquirizia e limone: si trovano da Il Papavero (tel. 026704685) a € 6,30, € 5, € 8,62 rispettivamente. 2 - **Frullino e cucchiaino** in inox, in vendita da Kitchen (tel. 0258102849); il primo serve per miscelare il miele grezzo, il secondo per raccogliarlo senza che goccioli; costano € 4,50 e € 12. 3 - Il **vasetto**, completo di cucchiaino, è di Sagaform; è distribuito da Schönhuber (tel. 0474571000) a € 9.

3



4



5

4 - Il **favo** (vero), si può acquistare da Il Papavero in scatole da g 470: dopo averne fatto colare il miele lo si mangia a pezzetti, cera compresa; costa € 10. 5 - Il **cucchiaino**, grazie alla particolare piega del manico, si appoggia comodamente alla ciotola; viene venduto da Tescoma (tel. 0307751394) a € 2.

6



7



6 - Il **dosamiele**, molto pratico perché l'apertura a molla del beccuccio blocca il flusso del miele impedendo che questo coli sul tavolo, si trova in vendita da Kitchen a € 29. 7 - Il **cucchiaino a palette**, in acciaio inox, ha un piccolo gancio sul manico per poterlo fermare sul bordo del contenitore, inoltre la sua forma particolare permette, ruotandolo, di raccogliere il miele senza farlo gocciolare; sempre da Kitchen costa € 12.

8

9

10



8 - La **selezione** di 5 diverse qualità di miele è perfetta per una piccola degustazione o per un regalo originale: da Il Papavero costa € 6,50. 9-10 - **Libri per saperne di più**: il primo, edito da Rizzoli, è una carrellata sulla storia, la produzione, i tipi di miele; il secondo, della Biblioteca Culinaria, presenta ricette di grandi chef; sono in vendita da Kitchen a € 9,90 e € 28,50.

11

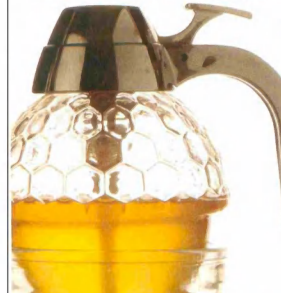


12



11 - Il **barattolo**, in vetro, ha uno speciale tappo a chiusura ermetica dove è inserito un "cucchiaino" la cui forma permette, ruotandolo, di raccogliere la giusta quantità di miele e di non farlo colare; di Adhoc, viene distribuito da Schönhuber e si può acquistare a € 48. 12 - Il **raccogliamiele**, realizzato in legno d'ulivo, fa parte della linea Mastro Guido di Bernoli (telefono 0248888181) e viene venduto a € 4,30.

13



14



13 - Il **dosamiele**, pratico perché non va inclinato (il miele esce dal fondo), con la sua ciotolina sottostante a incastro che serve da raccogliagocce si può trovare da Fiore (tel. 0259901731) a € 18,80. 14 - Il **miele di rododendro** e quello di **girasole**, con altri tipi particolari, sono in vendita da Kitchen a € 8 e € 6 rispettivamente.





¡Tierra! è nel seme che cresce, nel primo germoglio e nel tronco secolare. ¡Tierra! è l'incendio dei fulmini stagione delle piogge e l'orma foresta e nel canto degli uomini al lavoro. È nel vento che strappa gli alberi e nel sole che riscalda la terra. ¡Tierra! solo in Perù, Honduras e l'uomo e per il suo ambiente, nella presenza costante sul territorio e nella difesa della biodiversità. ¡Tierra! futuro della terra e dell'acqua.



lasciata nella notte. ¡Tierra! è nei rumori della Colombia: è nel lavoro e nel riposo, nel rispetto per ¡Tierra! è il grido della terra. Lasciatvi andare. Grida.



# IN CUCINA DA NOI

Questa volta in redazione sono arrivati dei veri piccoli chef: gli alunni di 5ª della Scuola Elementare di Fossalon, vicino a Grado. Buongustai appassionati, attentissimi a dosi e a cotture, hanno affrontato con mano sicura la prova ai fornelli (aiutati da due insegnanti). Il piatto presentato? Una ricetta tipica gradesana. E all'assaggio finale eravamo tutti molto soddisfatti

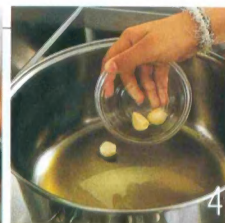


Tutti pronti per l'avventura gastronomica? Sì, ma prima ci si mette in fila davanti alla nostra Joëlle per la messa a punto dei grembiuli, e per ascoltare attentamente i suoi simpatici suggerimenti. 1-2- Lavare le vongole più volte sotto l'acqua corrente

è un impegno che si può svolgere a quattro mani; poi, mentre Anna sbuccia e prepara l'aglio (ne servono 3 spicchi), Giulia trita un bel ciuffo di prezzemolo (circa g 100). Tutto procede perfettamente, assicura Desirée, che controlla il lavoro delle amichette.

## PEVERASSE AL BAXO

**Ingredienti:** per 4 persone  
vongole peverasse kg 2 -  
prezzemolo -  
pane grattugiato - aglio -  
vino bianco secco -  
olio extravergine -  
sale - pepe in grani.  
**Per servire:**  
spaghetti g 400.  
**Tempo:** circa 50'



3-4-5-6- Unire all'olio caldo l'aglio, farlo rosolare e toglierlo prima di mettere le vongole: sono di scena Gloria e Andrea. Li aiuta la maestra, Sandra, che bada che non succedano guai con l'olio bollente. Gli altri aspettano il momento della loro performance.

7- Scuotere le vongole nel tegame per facilitarne l'apertura: è un compito da maschi. Ecco, infatti, Davide in azione. 8-9-10- Unire g 50 di pane grattugiato e il trito di prezzemolo spetta a Desirée; mentre Toni dà il tocco finale: una sfumata di vino versato con l'abilità di un vero chef.





**11-12-13-14- Controllare** le vongole ancora una volta e poi non resta che buttare la pasta: Alice verifica la cottura, ma gli assaggi si sprecano, fino al momento di scolarla sotto gli sguardi di Aliosha e Desirée.

**15-16- Mescolare** il sugo di vongole con gli spaghetti: ci avviciniamo al gran finale. E stavolta entrambe le insegnanti, Sandra e Alex, controllano gli ultimi tocchi.

**17-18- Completare** con sale, pepe, prezzemolo: tutti intorno al piatto per la foto finale con il direttore de "La Cucina Italiana", Paola Ricas. E poi, finalmente, si mangia.



foto Riccardo Lottieri

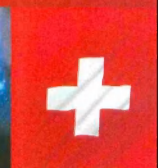
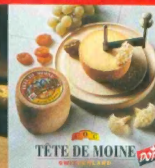
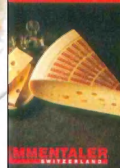
Amo chi è  
davvero autentico.



Formaggi dalla Svizzera. La natura nel cuore.



\* Ogni formaggio svizzero è un dono della natura e un omaggio alle tradizioni. La qualità dell'erba, la ricchezza del latte fresco e la sapiente lavorazione gli conferiscono il suo nobile e inconfondibile carattere, che solo il marchio «Formaggi dalla Svizzera» vi garantisce. [www.swisscheese.it](http://www.swisscheese.it)





## MENÙ LEGGEREZZA

**816**

Kcal

Insalata di melone  
con culatello (p. 51)  
Tortelloni di melanzana  
(p. 54)

Tiramisù di yogurt  
e caffè (p. 47)

Nell'antipasto spicca il culatello, uno tra i salumi suini più magri e meno calorici. Più sostanziosi, invece, i tortelloni di melanzana, abbondanti di vitamine e sali minerali. Per finire, un dolce al caffè di sole 175 cal. Yogurt e frutta di stagione a prima colazione, risotto con verdure e pesce al cartoccio nel secondo pasto.

**794**

Kcal

Risotto  
al Prosecco  
(p. 58)  
Tortino di patate  
alla mediterranea  
(p. 46)

Il primo piatto si distingue per il contenuto di fibra vegetale e vitamine delle verdure utilizzate con il riso. Valido è anche il secondo dove, accanto all'amido delle patate, la mozzarella fornisce un buon apporto proteico. Colazione a base di latte con cereali e un pasto serale con legumi, pasta e un uovo (non in frittata).

**882**

Kcal

Spaghettoni al pecorino,  
pepe e noci (p. 44)  
Saltimbocca all'uva  
(p. 73)

Zucchine trifolate  
con zucca gialla (p. 46)

Amido dalla pasta, proteine dal pecorino e lipidi insaturi dalle noci: un primo piatto equilibrato da completare con un secondo e un contorno ricchi di sali minerali (specie magnesio e potassio) e vitamine idrosolubili. Per colazione, succo d'arancia e fette biscottate con marmellata; una pizza non molto ricca completa la giornata.

**855**

Kcal

Tagliatelle "al salto"  
(p. 58)  
Ombrina  
brasata con ortaggi  
misti  
(p. 60)

Equilibrio e digeribilità per questo menù profumato di mare. La prima portata è sostanziosa, ricca di amido, con pochi grassi. L'ombrina è un'ottima fonte di proteine pregiate con un basso contenuto lipidico. A colazione, latte con biscotti secchi e, per cena, minestra di legumi seguita da assaggi di formaggi freschi.

menù rosso: con carne e vegetali; menù verde: vegetariano; menù blu: di pesce; tutti i menù comprendono il consumo di circa 60 grammi di pane.

## IL VERO PECCATO È NON MORDERLO.



Cereali integri e pezzi di frutta. Tutta la bontà della natura per una colazione gustosa e **ancora più ricca di fibre (11%)**.

**LA VERA NATURA DEI CEREALI.**





# I MENÙ DI SETTEMBRE

## FACILE E VELOCE

Spaghetti  
al pecorino, pepe e noci  
(p. 44)

Ombriana brasata  
con ortaggi misti  
(p. 60)

Fichi al vino  
e panna ai pinoli  
(p. 74)



## BRUNCH

Crostata con porri  
e ricotta di pecora  
(p. 69)

Cavolo cappuccio,  
frutta e borlotti  
(p. 64)

Focaccia dolce  
con pesche  
sciropate  
(p. 74)

## HAPPY HOUR

Panini mignon  
ai tre sapori  
(p. 52)

Galette di ceci  
(p. 92)

Spiedini saporiti  
(p. 93)

Polpette di maiale  
alla scamorza  
(p. 70)



## STUZZICANTE

Linguine con pesto  
di capperi  
(p. 58)

Saltimbocca all'uva  
(p. 73)

Pomodori con salsiccia  
(p. 67)

Vol-au-vent  
alla gelatina di uva  
(p. 77)

## otto proposte scelte fra le nostre ricette

### PER GRANDI E PICCOLI

Palline  
di riso  
(p. 93)

Polletto  
nel cartoccio  
(p. 90)

Girelle  
alla ricotta e frutti  
di bosco  
(p. 74)



### LEGGERO E SAVORITO

Cuscus con verdure  
e vongole  
(p. 54)

Pesce spada  
arrosto  
(p. 63)

Melanzane  
al forno  
(p. 67)

Melone

### FESTA!

Coppe di pomodoro  
e burghul  
(p. 48)

Rollade di pasta  
con misticanza  
(p. 54)

Filetto di vitello  
con mozzarella filante  
(p. 70)

Sfogliata con pere  
e nocciole  
(p. 77)



### PRANZO TRA AMICI

Focaccia farcita  
con insalata cotta  
(p. 64)

Polpo in umido  
al peperone  
(p. 60)

Tiramisù  
di yogurt e caffè  
(p. 47)

## Formaggi dalla Svizzera. La natura nel cuore.



• L'originale svizzero  
al 100%

• Fatto solo con  
ingredienti genuini  
come il latte crudo

• Non contiene lattosio

• L'unico  
garantito  
dal Consorzio  
Emmentaler  
Switzerland



Difficoltà: **Media**  
Preparazione: **30 minuti**  
Cottura: **25 minuti**

Ingredienti per 4 persone:

- 650 g circa di filetto di maiale
- 250 g di scalogni
- 130 g di Emmentaler Switzerland
- 20 g di pan grattato
- 2 albumi
- 1 mazzetto di erbe miste (timo, salvia e rosmarino)
- 2 bicchieri di vino rosso
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

## Maiale in crosta di formaggio

- 1 Sbucciate gli scalogni e tagliatene 2 a fettine sottili. Grattugiate l'Emmentaler Switzerland, pulite le erbe aromatiche e tritatele.
- 2 Fate rosolare a fiamma dolce gli scalogni interi in una casseruola con una cucchiainata di olio, bagnateli con un bicchiere e mezzo di vino, salate, pepate, coprite la casseruola e fate cuocere a fiamma molto bassa per 20 minuti.
- 3 Spolverizzate il filetto con una manciatina di erbe, pepatelo e fatelo rosolare su tutti i lati per 5 minuti in una padella con 2 cucchiaini di olio e gli scalogni affettati.
- 4 Bagnate il filetto con il vino rimasto e proseguite la cottura a fiamma media per 15 minuti girando spesso la carne. Togliete dal fuoco e fate intiepidire.
- 5 Mettete gli albumi in un piatto fondo e mescolateli con la forchetta per qualche minuto. Aggiungete il pan grattato, l'Emmentaler Switzerland grattugiato, una macinata di pepe e le erbe rimaste.
- 6 Sgocciolate la carne e spalmatela uniformemente con il composto preparato. Trasferitela in una teglia nel forno già caldo e fate gratinare la crosta per 5 minuti circa, finché sarà dorata. Togliete il filetto dal forno e lasciate riposare la carne per 5 minuti.
- 7 Trasferite gli scalogni interi e il loro fondo di cottura nella padella di cottura della carne, mescolate, regolate di sale e fate ridurre a fiamma vivace per qualche minuto. Servite la carne tagliata a fette ed accompagnatela con gli scalogni al vino.



Il re dei formaggi svizzeri è inimitabile perché viene prodotto secondo i dettami di un'antica tradizione, utilizzando solo ingredienti assolutamente naturali come latte crudo, caglio e sale. Ed è squisitamente unico perché nessun altro nasce e matura nella Valle dell'Emme, nel cuore della Svizzera. Un vero capolavoro di qualità: pregustatelo su [www.swisscheese.it](http://www.swisscheese.it) e [www.emmentaler.ch](http://www.emmentaler.ch).



**EMMENTALER**  
SWITZERLAND



## AL DUOMO

Taormina: città magica, di antica tradizione turistica. Dove si può gustare del freschissimo pesce locale: per esempio, nel ristorante con superba vista sul Duomo di Flaviana Ferri, che, in un ambiente dall'accogliente atmosfera mediterranea, serve piatti siciliani abbinati a etichette esclusivamente isolane

### INSALATA DI STOCCO

Un antipasto che ha come protagonista lo stoccafisso: ammollato, è leggermente sbollentato, poi condito con olio extravergine e pomodori. Una proposta alla quale si affianca la caponata, che nel ristorante di Taormina è proposta secondo la ricetta classica: cipolla, patata, peperone, melanzane fritti separatamente e portati in tavola con aggiunta di pinoli e olive. Tra i primi, la "spacatella", cioè maccheroni con alici fresche, finocchietto selvatico e pangrattato. Un ingrediente, quest'ultimo, che nella cucina siciliana è presenza costante poiché supplisce al ruolo svolto in altre regioni dal parmigiano. Le pennette "alla vecchia Taormina", invece, sono condite con melanzane e zucchine fritte, pomodoro, basilico e olio extravergine.



Nei secondi, il fritto di paranza varia ogni giorno a seconda del pescato; alternativa di carne con lo stufato di agnello: una lunga cottura "scioglie" il grasso rendendo la carne più tenera. Per dessert, cannolo di ricotta o mousse, sempre di ricotta.

#### "AL DUOMO"

VICO EBREI 11  
98039 TAORMINA (ME)  
TEL. 091/2025620  
PREZZO MEDIO € 22 (esclusa)  
GIORNO DI CHIUSURA:  
MAI IN ESTATE,  
LUNEDÌ NEI MESI INVERNALI

#### PROPOSTE IN CARTA

Caponata

+

Pennette "Vecchia Taormina"

+

Stufato d'agnello

+

Cannolo con ricotta

### UN BALCONCINO CON VISTA SUL DUOMO

I tavolini sono in vista del Duomo di Taormina, il simbolo della città. Il ristorante è in un edificio storico, con una cucina che prepara piatti di pesce e carne. La vista sul Duomo è fantastica, e la cucina è molto buona. Il ristorante è molto accogliente e il servizio è ottimo. Il prezzo è molto buono per la qualità e la quantità. Il ristorante è molto adatto per una cena romantica o per un aperitivo con amici.



Il ristorante è molto accogliente e il servizio è ottimo. Il prezzo è molto buono per la qualità e la quantità. Il ristorante è molto adatto per una cena romantica o per un aperitivo con amici.

PER I VERI CEREALI  
SEI SULLA "STRADA BUONA".



La bontà unica dei cereali integrali, così grandi e gustosi da mangiarli con gli occhi. Da oggi ancora più buoni, con il 40% di fibre in più.

LA VERA NATURA DEI CEREALI.





Bonduelle ti invita a gustare l'insalata "Chicchi di sole" con sorigino, ravanelli, mozzarelline e una cascata di mais. Scoprirai che il Mais Bonduelle è più buono. I suoi chicchi sono scelti con cura, dolci, teneri e croccanti naturalmente. Provalo: non potrai più farne a meno.



BUONO CON TUTTO.



MAIS BONDUELLE. PROVA A RESISTERE.

LA BOTTEGA DELLE SPECIALITÀ

di Franco Capecchiione

## CIOCCOLATO DAL MONDO



Foto: Anna Nardelli

A prima vista il negozio, raccolto e con quelle mensole in vetro azzurrato che corrono lungo le pareti, non ha certo l'aspetto di un punto vendita "alimentare". Eppure da "Cioco... time" il cioccolato è protagonista (quasi) assoluto. Siamo a Piacenza, via Santa Franca, una strada filata, elegante, a un passo da piazza Cavalli, il cuore della cittadina. Roberta Brizzolari, la titolare, mette a disposizione dei suoi clienti solo ed esclusivamente i prodotti che apprezza personalmente. Per esempio, quelli marchiati De Bondt, artigiano

olandese trapiantato, per amore, a Pisa, dove si è specializzato in cioccolato aromatizzato. Una trentina le variazioni che vanno dal limone al pepe nero, dal gelsomino alla rosa, fino alla qualità impreziosita dal Passito di Pantelleria di Donna Fugata. Dalla Puglia, provincia di Lecce per

la precisione, arriva la frutta ricoperta di cioccolato firmata Maglio, fra cui le ottime scorzette. A queste si affiancano due specialità dell'azienda Bruco di Jesi (An): fichi con mandorle (sempre ricoperti) e un profumato cioccolato aromatizzato con l'anice. La golosa Roberta non si pone limiti geografici e fa arrivare direttamente da San Francisco le tavolette e i cioccolatini di Scharffen Berger, ditta famosa in tutto il mondo (anche se in questo, come negli altri casi, si tratta di produzioni a "tiratura limitata" perché artigianali) per le tecniche di lavorazione del cacao particolarmente curate. Ci sono anche qualità studiate espressamente per diabetici realizzate con un surrogato dello zucchero.



A "Cioco... time" il cioccolato entra anche nei dolci delle tradizioni regionali come nel caso della torta Pistocchi, una specialità di Firenze ottenuta dalla lavorazione di crema di latte con cacao. Cioccolato a parte, da provare le confetture provenienti dalla siciliana Noto: sempre con scorzette, al bergamotto e al cedro, ma anche ai gelsi neri. Prezzi: barrette aromatizzate da g 100, € 8 circa; marmellate da € 8 a 10 il barattolo con g 300 di prodotto

### LE PRALINE? MEGLIO DEI GIOIELLI!

Lo pensa certo Roberta Brizzolari che, circa un anno fa, ha deciso di abbandonare un lavoro sicuro in una gioielleria di Piacenza per dedicarsi al suo sogno: aprire un negozio dove regnasse il cioccolato. Ogni produttore ha il suo spazio, in modo che siano chiare le specializzazioni di ognuno nell'arte cioccolatiera: dalla lavorazione all'aromatizzazione. Golosa e curiosa, Roberta ha scovato in giro per il mondo anche tante piccole sfiziose che hanno a che fare direttamente con l'alimento tentatore. Per esempio, una birra belga scura, si chiama "Hy", che si rivela perfetta per accompagnare l'assaggio di una barretta, meglio ancora se al latte. "Cioco... time" - via Santa Franca 2d - Piacenza - tel. 0523305676.







Acqua Panna.  
Delicata a te.

Leggera e morbida, come una carezza.  
Per te, che hai sete di delicatezza.  
Per lui, che deve andare incontro  
alla vita a passi leggeri.  
Acqua Panna, con l'armonia dei suoi elementi  
e l'equilibrio dei suoi minerali,  
lo aiuta a crescere nel modo più dolce.  
Fin dal primo sorso.

in collaborazione con Slow Food®

SAPORI E TRADIZIONE

di Paolo Bacarelli e Walter Pedrazzi

## MELANZANA DI ROTONDA

Non ha nulla  
a che vedere con  
quelle viola o  
nera, originarie  
dell'India. Questa  
appartiene a  
una specie diversa  
ed è arrivata  
in Italia alla  
fine dell'Ottocento  
dall'Africa,  
probabilmente  
importata  
dai soldati di  
ritorno dalle  
guerre coloniali.  
Anche il sapore  
è particolare:  
leggermente  
piccante, con un  
retrogusto  
amarognolo. Non  
si consuma quasi  
mai fresca, ma  
viene conservata  
sott'olio



A sinistra, melanzane di Rotonda sulla pianta e, a destra, mature, dal caratteristico color caco. Sopra: gli ortaggi pronti per il consumo e in vasi sott'olio. Nell'altra pagina: un momento della raccolta: si possono notare anche le foglie più tenere (foto Beppe Cucco)

### PER SAPERNE DI PIÙ

Presidenza del Parco del Pollino, dove viveva una comunità di contadini. Questa comunità, che chiamavano "melanzanari", era composta da persone che, per sopravvivere, coltivavano la melanzana di Rotonda. La melanzana di Rotonda è una specie di melanzana che ha una forma rotonda e un colore caco. È originaria dell'Africa e è arrivata in Italia alla fine dell'Ottocento. È molto piccante e ha un retrogusto amarognolo. Viene conservata sott'olio e non si consuma quasi mai fresca.

Nel dialetto di Rotonda, comune di 1000 abitanti del Parco del Pollino, in Basilicata, viene chiamata *merlignata* o *pummadara*. Non a caso: per forma e colore ricorda più il pomodoro che la melanzana comune, con cui non condivide neppure il nome scientifico (*Solanum melongena* quella comune, *Solanum aethiopicum* quella di Rotonda). Una ricerca condotta dieci anni fa e basata sui ricordi

dei coltivatori più anziani indica che è originaria dell'Africa tropicale: da qui sarebbe stata importata nell'Ottocento dai soldati di ritorno dalle campagne coloniali. Per il suo gusto amarognolo, non è così versatile in cucina come la melanzana violacea, ma essendo una pianta rustica ha trovato a Rotonda il suo habitat ideale. Qui viene apprezzata per il sapore intenso, a volte quasi piccante, e ancor oggi



**Montorsi**

Mangiare sano con il barbecue. Ecco alcuni consigli su come fare una grigliata sana e molto appetitosa. Fondamentale è scegliere la carne giusta: a questo ci pensa **Montorsi**, con le tante specialità fresche di suino

preparate con carni di **suino italiano** selezionate da chi, come **Montorsi**, controlla tutte le fasi della filiera produttiva. Le specialità fresche sono una valida risposta al piacere di mangiare sano e un'affidabile garanzia di qualità. La nuova sorpresa di gusto di **Montorsi**, dedicata ai fan del barbecue, è **Lo Spiedone**: uno spiedino di ben 35 cm di lunghezza, fatto di pezzettoni di tenera carne suina aromatizzata al punto giusto e accompagnata da chicchi di salsiccia senza pelle, peperoni gialli e rossi, pomodorini ciliegia e gustosissima pancetta. Privo di conservanti e coloranti, è perfetto per la stagione in cui il bel tempo incontra il desiderio di convivialità e la voglia di mangiar bene.

**Lo Spiedone Montorsi** è così buono e appetitoso che fa venir voglia di mangiarlo tutti i giorni! Può anche essere grigliato in padella grazie all'innovativo stecco di sostegno con un punto pretagliato al centro che ne facilita la divisione in due parti.



# Il barbecue. C'è di buono che è anche sano.

**UN BUON BARBECUE NON SI IMPROVVISA.**

*Il punto di vista dello chef.*

Iniziamo con i consigli del cuoco, lo chef Antonio Sciuolo. Tre sono le cose a cui fare attenzione: il tipo di combustibile, i condimenti, gli utensili. Il combustibile più adatto è la carbonella. Sciuolo consiglia di non usare mai il legno, soprattutto quello di pino: la resina, bruciando, altera il sapore. La carbonella deve formare uno strato spesso circa 5 cm su ogni lato della griglia e le fiamme devono essersi spente. La carbonella deve essere ardente, rossa e coperta di cenere spenta. Non girare continuamente la carne, far cuocere prima un lato poi l'altro. Secondo punto importante per Antonio Sciuolo è naturalmente il condimento. Mai aggiungere prima sale o olio. Il sale provoca la dispersione dei liquidi, folio si brucia. Meglio marinare la carne almeno un'ora prima con un mix di olio, aceto e aromi come timo, rosmarino o origano. Sciuolo raccomanda di asciugare la carne prima di iniziare a cuocerla e non usare la stessa marinatura per altre carni. Attenzione agli utensili: mai il forchettone perché buca la carne e fa uscire i liquidi che la mantengono morbida. Serve una pinza lunga (per tenersi lontano dal calore) o una spatola per le carni più delicate. Ricordatevi i guanti e di pulire la griglia prima di riporla.

**carne al  
fuoco.it**

[www.carnealfuoco.it](http://www.carnealfuoco.it)

**nasce la prima community alla brace.**

Fan del barbecue unitevi: è nato il sito che vi svela segreti e curiosità sulla vostra passione. Scoprite tutto, ma proprio "Tutto sulla carne" nella sezione dedicata alle informazioni, oppure lasciatevi tentare dai segreti di cottura alla voce "Mi faccia il braciere". Volete stupire i vostri amici con sempre nuove e appetitose ricette alla griglia? Unitevi alla comunità del barbecue: "Compagni di griglia" è un luogo di incontri virtuali dove scambiarsi idee e consigli. Pronti a cliccare? Tanta carne al fuoco vi aspetta.



**COL FUOCO NON SI SCHERZA.**

*Il punto di vista del naturalista.*

Il naturalista Francesco Petretti dà alcune semplici norme di sicurezza per rispettare l'ambiente e per la nostra incolumità. Eccole qui:  
 - Accendete il fuoco dove non ci sono divieti o nelle aree consentite. Dunque no parchi, no riserve naturali, no pinete pubbliche.  
 - Mai accendere il fuoco quando c'è vento sostenuto. Ci vuole un attimo a causare un incendio.  
 - Pulire il terreno intorno da erbe secche. State lontani da alberi o arbusti. Il fuoco si propaga velocemente.  
 - Come combustibile va usata la carbonella. Non usate i rami: loro bruciano male e voi distruggete l'ecosistema.  
 - Non usate alcool, benzina o nafta. La situazione potrebbe scapparvi di mano in un attimo. E comunque tenete vicino un secchio d'acqua o l'estintore dell'auto.  
 - Spegnete il fuoco prima di andare via seppellendolo con sabbia o terra. O buttandoci sopra dell'acqua.  
 - Non abbandonate rifiuti: possono prendere fuoco e deturpano l'ambiente.







molti piccoli produttori la coltivano per uso personale nei loro orti. Il raccolto delle piantine, messe a dimora a inizio maggio, avviene da agosto fino ai primi freddi: oltre al frutto si consumano anche le foglie più tenere. Le melanzane di solito non vengono cucinate subito dopo essere state colte, ma "nuziate", ossia legate a grappoli e messe ad asciugare sotto le tettoie come si fa con i pomodori. In seguito vengono disposte in vasi di vetro e conservate sott'olio o sotto aceto. Quasi sconosciuta fuori dall'ambito locale, la "Rotonda" è oggi protagonista del Presidio Slow Food che raggruppa una cinquantina di piccoli produttori ai quali è così assicurata una certa visibilità e, di conseguenza, la possibilità di spuntare prezzi più alti.

#### RICETTA INNOVATIVA

##### TRIS DI MELANZANE

Ingredienti: per 1 persona

2 melanzane di Rotonda - capperi - acciughe sott'olio - prezzemolo - mollica di pancarré sbriciolata - basilico - un quadrato di pasta fresca all'uovo, shollentata - 3 fettine di zuccina - 2 fettine di mozzarella - pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'

Incidete le melanzane con un taglio orizzontale dividendole a metà; conditele con olio, sale e cuocetele nella padella calda, prima dal lato della polpa, poi dall'altro, tenendole incoperchiate, a fuoco medio, per 15' circa. Estraete quindi la polpa dalle bucce (conservatene una vuota), liberate dei semi, poi dividetela in 3 parti: frullate la prima con basilico, olio, sale, pepe; la seconda con acciughe e un filo d'olio; la terza con



prezzemolo, capperi, olio e poca mollica. Con quest'ultima farcia, riempite la buccia della melanzana. Ponete poi zuccine e pecorino sul quadrato di pasta, salate, quindi arrotolate e tagliatelo a metà, ottenendo 2 cannelloni da lessare a vapore e condire con il primo frullato di melanzana e mollica di pane tostata nell'olio. Con le fettine di mozzarella e il secondo frullato, preparate un piccolo sandwich da guarnire con filetti d'acciuga. Servite le 3 preparazioni insieme, con olio e prezzemolo tritato.

#### RICETTA TRADIZIONALE

##### MELANZANE SOTT'OLIO

Ingredienti: per 4 persone

4 melanzane di Rotonda - alloro - timo - aglio - peperoncino fresco - prezzemolo - aceto - olio extravergine - sale grosso - pepe in grani.

Tempo: 20' più lo spurgo

Tagliate le melanzane a fette e fatele spurgare per 24 ore sotto un peso, cosparsa di sale grosso. Strizzatele, bollitele per 5' in acqua e aceto in parte uguali con alloro, pepe, timo, aglio, poi scolatele e servitele condite con abbondante olio extravergine e un trito fine di prezzemolo e peperoncino fresco.

#### PROVATA PER VOI

Se non avessimo saputo che si trattava di melanzane, quando in redazione sono arrivate le Rotonde per la "prova ricetta" le avremmo facilmente scambiate per piccoli pomodori cuore di bue. Come questi avevano una forma costoluta, anche se il colore ricordava più quello del caco maturo. La polpa si presentava compatta, carnosa e con evidenti costole interne; non si anneriva neppure diverso tempo dopo aver tagliato l'ortaggio. Ben evidenti erano i numerosi piccoli semi. Il profumo, intenso, ricordava il cetriolo (i contadini lo associano addirittura al fico d'India), così come il suo sapore a crudo. Era presente anche un retrogusto amarognolo generato dai semi, che consigliamo di eliminare soprattutto se le melanzane vengono cucinate anziché gustate, come vuole la tradizione locale, conservate sott'olio oppure sott'aceto.



# Una cosa è parlare di natura.



# Un'altra, rispettarla.

La natura è il nostro migliore ingrediente. E per rispettarla, sviluppiamo progetti per limitare il consumo dell'acqua, ridurre il rilascio di anidride carbonica e utilizzare materiali riciclabili per i nostri imballaggi.

Perché c'è una grande differenza tra fare e saper fare.



Scegli un mondo genuino.



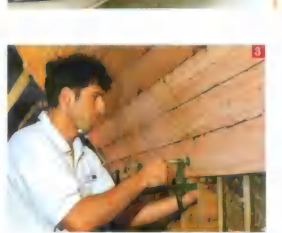
in verdi terrazze ornate di viti e olivi dai quali traevano un vino forte e profumato e un saporito olio. Due prodotti che caratterizzano anche oggi la tavola locale, dove la tradizione mariniana più "terragna" si fonde indissolubilmente con la cultura del pesce e dei frutti di mare. Merito, questo, anche della flotta di pescherecci che stanziava a Porto S. Stefano: una delle più importanti dell'intera Toscana. Non è un caso. Furono proprio pescatori liguri ed elbani a fondare la cittadina tra il XV e XVI secolo, mentre gli Spagnoli vi costruirono la Fortezza (oggi Museo dei maestri d'ascia), che sovrasta la parte più vecchia del paese, per controllare la costa settentrionale del Tirreno. Dell'epoca della dominazione spagnola è rimasto ben poco in quanto il borgo fu quasi interamente distrutto durante l'ultimo conflitto mondiale. Ha conservato però la divisione "storica" in quattro quartieri, i cui rappresentanti si sfidano in un singolare l'olio marinario il giorno di Ferragosto. Nelle acque turchesi del porto i vogatori si cimentano infatti ai remi dei tradizionali barchini, incitati dalla folla assediata sul lungomare. E proprio qui si può fare un primo, piacevole incontro con la saporita cucina di pesce locale. Tavoli dalla curata *mise en place*, piatti da portata in ceramica dipinta a mano, il ristorante "Dal Greco" propone menù calibrati sugli arrivi giornalieri del pescato, declinato in diverse varianti: al forno, alla griglia, al vapore, all'acquapazza, in crosta, al sale o al cartoccio con verdure o frutti di mare... Anche se non mancano due "classici" del locale: lo *stecco* (polpettine fritte di pesce) e il *coccio di gamberi*.

#### FRA LE VIE DEL BORGO

Porto S. Stefano è nota per due produzioni tradizionali: le barche e la *schinaccia cipolle e acciughe*. I maestri d'ascia, gli artigiani che tramandano ancora di padre in figlio il mestiere di "far navigare il legno", si possono vedere al lavoro anche a porto Arturo, la cala a pochi metri dall'imbarco dei traghetti per le vicine isole del Giglio e di Giannutri: nel "Cantiere navale dell'Argentario" si sono addirittura specializzati nel portare a nuova vita indi-

menticabili barche a vela da regata. Per la *schinaccia*, invece, basta seguire gli inebrianti profumi che inondano le viette disposte ad anfiteatro sul porto. I "Fratelli Sordani", proprietari del forno più antico, la realizzano da tre generazioni con pasta da pane, cipolle affettate crude, acciuga. Sempre croccante, non si inumidisce anche dopo essere stata sfornata da diverso tempo. Affiancano la *schinaccia*, *pizze focacce*, *gallette del pescatore* e i dolci tipici: *carrolli educati* (con zucchero e Alchermes, da inzuppare nel vino) e *ignoranzi* (senza zucchero e fatti di pasta brioché), *pagnottelle* (specie di panforte) e una versione di *cantucci* senza burro e margarina. Specialità che si trovano anche al "Panificio Alloci", sebbene qui sia la *torta omonima*, una base di pasta rivestita di ricotta con gocce di cioccolato, a incontrare il favore dei golosi, che la richiedono anche dall'estero. Quasi di fronte al panificio c'è un altro punto fermo della tipicità santostefanina: "Marenna Bona", un indirizzo da non perdere per *formaggi, salumi, confetture, condimenti, pasta, verdure, olio* e l'Ansonica locale, vino dal caratteristico colore ambrato detto "occhio di gallo". Per vedere come nasce si deve lasciare il porto e imboccare la Strada panoramica che circonda l'Argentario: dopo aver superato le punte Lavidonia e Cacciarella un belvedere consente di fermarsi con l'auto per ammirare il mare limpidissimo di Cala grande, circondata dai filari,

dagli olivi e dagli aranci dell'"Azienda agricola dei Fratelli Osio". Qui Massimo Benedici produce l'Ansonica "Calagrande" oltre che il rosso "Ortuli Hosiani" (da uve grenache e sangiovese) caldo e profumato. Da Cala grande si può proseguire alla scoperta delle Colonne e dell'Isolotto de l'Argentola oppure delle sorprendenti Cala Moresca, Cala del Gesso, Punta del bove, Cala piccola e Capo d'uomo, dove la costa discende ripida, con una fuga di balze verdi, verso il mare. Tante tappe di un percorso che ha sempre come



1-2: Un angolo del ristorante "Dal Greco", a Porto S. Stefano, è una proposta del locale: lo "stecco", ossia polpettine fritte di pesce.  
3: Costruzione di una barca nel "Cantiere navale dell'Argentario" a Porto S. Stefano, dove i maestri d'ascia sono specializzati nella "rimessa in forma" di barche a vela da regata provenienti da ogni parte del mondo.  
4: Formaggi, salumi e conserve da acquistare nel negozio "Marenna Bona" a Porto S. Stefano.



5: Barche ormeggiate nella laguna di Ortobello.  
6: Bottarga prodotta dalla Cooperativa dei Pescatori, da acquistare nel bene punto vendita.  
7: Massimo Benedici con i suoi vini dell'Azienda Agricola dei Fratelli Osio. Ansonica "Calagrande" e "Ortuli Hosiani" (da uve grenache e sangiovese).  
8-9: "Schinaccia", a base di pasta da pane, cipolle e acciughe, servita a casa da Massimo Sordani nel forno del suo panificio.  
10: Torta "Alloci", con ricotta e gocce di cioccolato: una specialità del santostefanico panificio a Porto S. Stefano.





GLI SCORCI MOZZAFIATO,  
LE TRADIZIONI E I SAPORI PIÙ TIPICI.  
TUTTO QUELLO CHE BISOGNA  
SAPERE PER APPREZZARE DAVVERO  
QUEST'ANGOLO DI MAREMMA

# ARGENTARIO

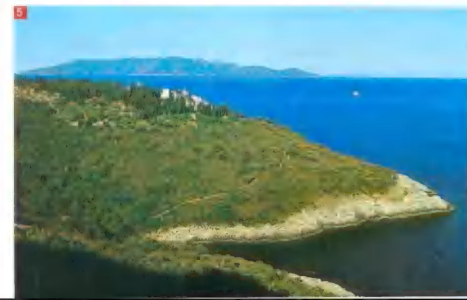
## E ISOLA DEL GIGLIO



1- Zuppa di pesce alla Port'Ercolese, una specialità da gustare all'"Osteria dei Nostri Santi" a Porto Ercole.  
2- Massimo Bernasconi, presidente della Cooperativa dei Pescatori di Orbetello, con bottarga di mugGINE.  
3- Reti per la pesca delle anguille.  
4- Gallette del pescatore preparate nel panificio "Frattini Sordani" a Porto S. Stefano.  
5- Una veduta marina dell'Argentario. Nella pagina accanto, ravioli alla bottarga del ristorante "L'Alcova" a, sullo sfondo, il mulino nella laguna di Orbetello al tramonto.



Prima che fosse "ancorato" al litorale dai due tomboli (strisce di sabbia) della Giannella e della Feniglia, l'Argentario era un'isola a tutti gli effetti, una sorta di ponte naturale della Maremma verso le "sette sorelle" che compongono l'Arcipelago toscano. Con queste condivide diversi aspetti: baie, cale, insenature e anfratti sabbiosi protetti da pareti scoscese, pinete e macchia mediterranea i cui profumi colpiscono per l'inaspettata intensità e, non ultimo, un mare di limpidezza impensabile e dai fondali ricchi e pescosi. Osservandolo al calar del sole, nelle calme giornate estive, manda bagliori metallici, quasi argentei. "Ma non è ai colori del Tirreno che l'Argentario è debitore del nome - spiega Nazzareno Alocci, sindaco di Porto S. Stefano, il paese più importante del promontorio, - bensì ai Domizi Enobardi, banchieri romani ante litteram, detti "argentieri", che si stabilirono anticamente da queste parti". I quali, con un'opera instancabile, trasformarono gli aspri declivi dell'Argentario





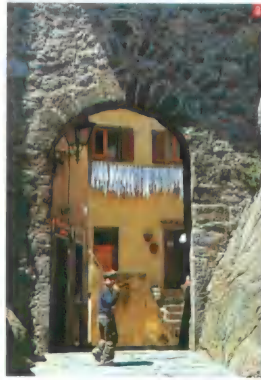
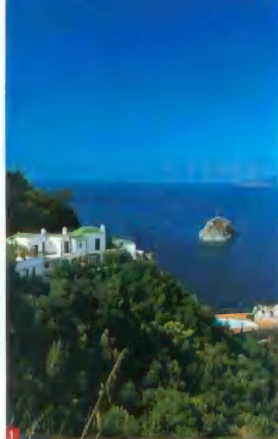
sfonda l'azzurro del mare e il rosso dei tramonti. Anche il lussureggiante interno del Promontorio e la Torre Argentiera meritano una visita, anche perché così si ha l'opportunità di fermarsi alla "Fontanina di San Pietro", ristorante che deve il nome a un ex abbeveratoio per muli. Agli ospiti accomodati in sala o sotto il pergolato, Umberto Amato (chef-patron) e sua moglie Julia propongono una cucina soprattutto marinara che ha saldi riferimenti nella tradizione, con guizzi di fantasia. Come negli antipasti di *pesci spada cotto al fumo e tortino di taboulé* o il *condiglione con bottarga* (fatta in casa) e *pomodorini*, o nei *ravioli ripieni di merluzzo mantecato con salsa leggera al rosmarino e zafferano*, *spolverati di bottarga*, nei pesci cucinati in vari modi o, ancora, nel *tortino morbido al cioccolato Araguany con sorbetto di frutto della passione*.

#### ORBETELLO E LA BOTTARGA

Non è casuale che la bottarga sia una costante di molti piatti de "La Fontanina di San Pietro". Nella vicina Orbetello, "capitale lacustre" in cui si riflette l'Argentario, le uova di muggine essiccate sono una vera leccornia gastronomica, apprezzata per la dolcezza e la delicatezza del suo sapore. Anche se - come spiega Vincenzo Lupo, uno dei pescatori della locale cooperativa - "la sua lavorazione è relativamente recente essendo stata importata dalla Sardegna nel secondo dopoguerra. Prima di allora c'erano solo *anguille sfumate* e *cefali affumicati*, preparati secondo ricette antichissime".

Nella cittadina, una delle più potenti di tutto il Tirreno in epoca romana, l'arte di conservare il pesce venne infatti introdotta dagli Spagnoli, che già nel Cinquecento affumicavano anguille e aromatizzavano pesci con l'*escabece*, salsa a base di aceto, rosmarino, aglio e peperone. Ma fino a poco tempo fa erano solo cefali e anguille a essere sottoposti a questo antico trattamento, che peraltro non è mai stato abbandonato. A custodire il segreto del procedimento sono gli stessi pescatori di Orbetello, che, riuniti in cooperativa, hanno razionalizzato la pesca e aperto un punto vendita dei

loro prodotti freschi (orate, spigole, cefali, ostriche) e conservati, fra cui appunto la bottarga. Non contenti, hanno anche dato vita a un ristorante, chiamato "I Pescatori": in cucina ci sono gli stessi pescatori, riciclati ai fornelli, mentre nell'ex magazzino dalla piacevole struttura postindustriale, riadattato a sala ristorante, "sciamano" i ragazzi addetti al servizio. Per ordinare un menù a base di antipasto misto (*mousse di patate con bottarga*, *crostino con melanzana grigliata e cefalo affumicato*, *insalata di fagioli*), *penne alla spigola*, *ravioli alla bottarga*, un secondo di *anguilla sfumata* o un *filetto di spigola al vino bianco*, nelle sere più affollate bisogna mettere in preventivo un po' di attesa, resa però sopportabile dal conto calmierato. Non si può dire di conoscere l'Argentario senza aver visitato anche Porto Ercole, raccolto borgo marinaro a ridosso dell'area naturale protetta della Feniglia, popolata di uccelli, daini e cinghiali. La sua pittoresca marina è protetta dai due possenti bastioni di Forte Filippo e della Rocca, costruita dagli Spagnoli e custode della città vecchia. Quando i pescherecci a motore non solcavano ancora il mare, partivano da qui le lampare, prima di perdersi come tante fiammelle nella notte fonda. Ben diverso è invece oggi il porto, illuminato dalle insegne di negozi, caffè e ristoranti che ne cadenzano la passeggiata. Una cena con vista sul mare al tramonto è certo piacevole, ma può valere anche la pena di rinunciare allo spettacolo del tramonto fra le onde per provare la cucina di Moreno Santi, chef autodidatta che qualche anno fa ha aperto l'"Osteria dei Nobili Santi". Arredo giocato sul blu, qualche mobile antico a impreziosire la semplice sala, dove propone piatti della tradizione alleggeriti di grassi e arricchiti da creatività. Punto di forza del locale sono gli antipasti (*soppressa di polpo*, *porchetta di uomo*, *frittatina di gamberi con mousse di salmone*, *purè di cavolo con bottarga*, *zuppa di moscardini in*



4-5: Agnoli con bottarga da assaggiare all'"Osteria dei Nobili Santi", dove è chef Moreno Santi (a destra), prepara una cucina del territorio con qualche innovazione. 6-7: Pandanella alla maremmana: con fennel, un'altra che spiccia, è un angolo della sala da pranzo del locale. 8: La scena di un voto all'interno della casa di Giglio Castello: nel borgo medievale, sorrenano nella Rocca Pisana, si trova anche il "buen retiro" del violonista Ugo Ughi. 9: Una veduta del sole nel Giglio, con il porto, ricominciato da un mare più cristallino.







1- Il faro rosso che campeggia all'ingresso del porto nell'isola del Giglio. 2- Pesca delle anguille nella laguna di Orbetello.

punta alla valorizzazione dei sapori originari del territorio, siano essi rappresentati dai *ravioli di gambero*, dai *maltagliati calamaro e basilico* o dalla *zuppa di verdura al finocchio selvatico con uovo*, dal *filetto di rombo con melanzane e patate* o dal piatto simbolo del ristorante, il *coniglio selvatico alla cacciatora*. Per gli amanti dei locali più rustici c'è invece la "Cantina": formaggio e salumi tipici in una vera cantina serviti da Giovacchino, patron-astrologo e, se la compagnia è quella giusta, suonatore di chitarra. Anche se il riconoscimento per il posto più singolare dell'isola bisognerebbe assegnarlo a Ghigo Pardini per il suo "Hermitage". Un angolo di paradiso dedicato al relax, all'arte e alla natura, con tanto di baita privata, che solo la testardaggine di un amante della natura come lui poteva progettare e realizzare. Vi si arriva unicamente via mare, dopo una breve traversata dal Porto, o percorrendo un lungo sentiero. Ad attendere gli ospiti ci sono un'atmosfera calma e serena e la saporita cucina realizzata con i prodotti coltivati all'"Hermitage" o i pesci locali. Precauto solo che per gustarla sia necessario essere clienti dell'albergo. Ma tant'è: la particolarità e l'esclusività del posto valgono comunque una visita.

Paolo Becarelli  
servizio fotografico di Paolo Piccinini

## Indirizzi utili

### Alberghi

- Filippi Il (loc. Poggio Calvello, Porto S. Stefano, tel. 0564811611). Tranquillo, appena fuori dal paese; camere con vista sul golfo. Curata cucina di pesce nel ristorante aperto anche a clienti esterni.
- Pardini's Hermitage (Cata degli alberi, Isola del Giglio, telefono 0564809034, [www.hermit.it](http://www.hermit.it)). Si raggiunge in barca: un buon ritiro (e buona cucina) per chi non ama lo stress delle vacanze.

### Ristoranti

- Cantina di Giovacchino e Tania (piazza dei Lombi 7, Isola del Giglio Castello, tel. 0564806001). Una vera cantina adattata a punto di ristoro: vino Ansonica da accompagnare con formaggi, salumi e con l'ospitalità dei coniugi Baffigi, i propnetari.
- Dal Greco (via del Molo 1/2, Porto S. Stefano, tel. 0564814885). Al centro del porto con spazio all'aperto: curata cucina di pesce.
- Da Maria (via della Casa Matta, Giglio Castello, tel. 0564806062). Uno degli indirizzi più consolidati dell'isola: cucina del territorio e vista panoramica a 360 gradi.
- Il Gambero Rosso (lungomare Andrea Doria, Porto Ercole, telefono 0564832650). Sul porto, con bella terrazza coperta, cucina di pesce.
- La Fontanina di S. Pietro (loc. Fontanina di S. Pietro, Porto S. Stefano, tel. 0564825268). In mezzo al verde con vista panoramica. Piatti di pesce, non solo del territorio, cucinati e presentati con professionalità.
- La Vicchia Pergola (via Thaon de Revel 30, Isola del Giglio Porto, telefono 0564809080). A pochi metri dal mare, cucina tipica di pesce.
- Osteria dei Nobili Santi (via dell'Osipio 8/10, Porto Ercole, telefono 0564833015). Nei vicoli vicino al porto, rustico: cucina del territorio con qualche innovazione.

### Botteghe e cantine

- Azienda agricola Fratelli Osio (via Panoramica 136, Porto S. Stefano). Agrumi, olio extravergine d'oliva e i vini bianchi e rossi dell'Argentario.

- Cantiere navale dell'Argentario (loc. Valle, Porto S. Stefano). L'indirizzo per la "remise en forme" di barche da regata da tutto il mondo.
- Il Saraceno (via Umberto I 62, Isola del Giglio Porto). Prodotti tipici dell'isola e toscani: miele, vini, confetture, liquori, salumi.
- Lali (via Roma 26, Porto S. Stefano). Uno dei più vecchi negozi di alimentari: salumi nostrani e formaggi toscani.
- Maremma Bona (via Marconi 27, Porto S. Stefano). Tutto ciò che è tipico, dai salumi ai vini, dalle confetture ai formaggi, alle verdure.
- Orbetello Pesca Lagunare (via Leopardi 9, Orbetello). Punto vendita dei pescatori lagunari: pesci e ostriche d'allevamento, bottarga anche grattugiata, cefalo affumicato, anguilla "sfumata". Nello stesso edificio, il ristorante "I Pescatori".
- Panificio Alocci (via Marconi, Porto S. Stefano). Produzione artigianale di pane, dolci tipici e della famosa torta Alocci, a base di ricotta e gocce di cioccolato.
- Panificio-biscotteria Fratelli Sordini (via XX settembre 74, Porto S. Stefano). Schiaccia con le cipolle e acciughe, pane "sciocco", dolci tipici (panzottelle, corioli "educati" e "ghoranti"), stinchi di morto, cantucci, gallette da pescatori.
- Pescheria Bel-Mar "Da Roberto" (scalo Colombo 20, Porto S. Stefano). Proprio di fronte all'imbarco per l'Isola del Giglio, pesce fresco, acciughe sott'olio, con peperoncino, con capperi...
- Piccoli Vania (via del Campanile 9, Isola del Giglio Castello). Miele prodotto nell'isola da apicoltura biologica, da acquistare a "Il Saraceno", sul porto, o all'edicola di Campese.

### Informazioni

- Agenzia per il turismo di Grosseto (piazza S. Andrea 1, Porto S. Stefano, tel. 0564814208).
- Pro loco Isola del Giglio (via Umberto I, via Provinciale 9, Giglio Porto, tel. 0564809400).

\*Indirizzi segnalati anche nel testo

LadyPlus.

Bellezza e sicurezza  
in perfetto  
equilibrio.



LEADER IN ITALIA  
GRANDI NEL MONDO  
[WWW.TVS-DESIGN.IT](http://WWW.TVS-DESIGN.IT)

TVS presenta LadyPlus, la nuova linea di pentole antiaderenti progettata da Giugiaro, fusione di comfort e design. I manici dalla sagoma avvolgente proteggono le mani dagli schizzi e dalle scottature. Lo smalto porcellanato è antimacchia e resiste alle insidie del tempo. Inoltre, lo speciale becco permette di versare il contenuto con più facilità e senza sgocciolare. Le morbide linee e il disegno innovativo fanno di LadyPlus una protagonista dello stile italiano nel mondo.

Modello Depositato



GIUGIARO  
DESIGN

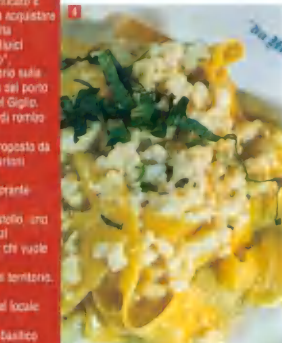


guazzetto...), ma sono gettonatissimi anche la *zuppa alla Port' Ercoliese*, la *panzanella alla maremmana con tonno*, gli *agnolotti con bottarga*, senza dimenticare il pescato del giorno volutamente trattato con mano leggera affinché non perda la fragranza originaria.

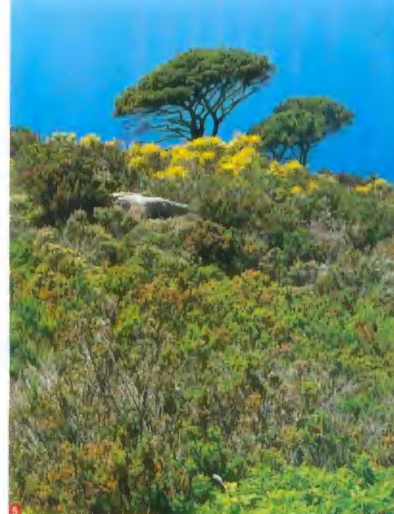
#### GIGLIO, "ISOLA DELLE CAPRE"

Scoscese pareti sommerse, grotte, secche, relitti, fondali multicolori grazie alla presenza di gorgonie, posidonie, spugne, popolati da pesci di tutte le taglie. Quest'anno il Giglio è una delle dieci località balneari in vetta alla classifica della "Guida blu" di Legambiente. Anche per questo, pur essendo a solo un'ora di traghetto da Porto S. Stefano, è diventata un vero paradiso per i subacquei e gli amanti del mare, che ne apprezzano l'intatta bellezza sottomarina. Ma prima che il turismo ne cambiasse radicalmente l'economia, la vita su questo blocco di granito emerso dalle acque non era per nulla facile e piacevole. Lo testimonia lo stesso nome, Giglio, che non rimanda al bianco fiore bensì discende da *oegilium*, "capra" in greco. Isola delle capre, dunque, perché il territorio selvaggio e montuoso non favoriva gli insediamenti umani. Ciononostante, fu popolata fino a tempi recenti da contadini che, grazie a una mirabile architettura di muretti a secco, strapparono preziosi metri quadrati di terra alle pareti scoscese e alla roccia, creando così le caratteristiche "grieppe". Le si può ancora ammirare, dal mare, prima di sbarcare a Giglio Porto, un'insenatura a mezzaluna contornata da casette di pescatori, colorati caffè, pittoreschi ristoranti. Il più antico fra tutti, ma ancora punto di riferimento gastronomico, è la "Vecchia Pergola", all'estremità sinistra e riconoscibile dalle colonne sagomate che sorreggono un profumato pergolato. Giuseppe Ricci con il figlio Andrea propongono una cucina di mare a metà strada fra tradizione e fantasia: *crostini misti* (alle vongole, ai frutti di mare, con melanzana e gamberi), per cominciare, seguiti da primi tradizionali o meno comuni come *linguine alle alici fresche e strigoli con ragù di pesce*. Secondi sempre a base di pesce

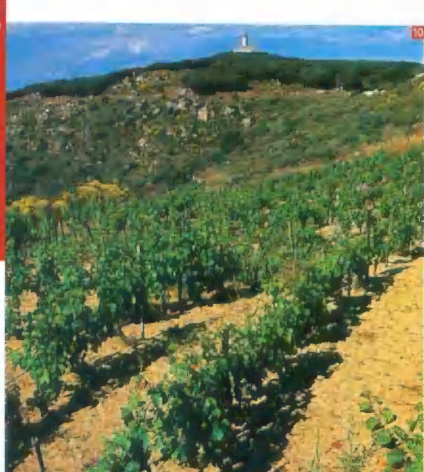
cucinato secondo varie ricette fra cui si distinguono il *cappone al forno con verdure* e l'*orata al pinocchio* (con zucchine e pinoli), da accompagnare alla locale Ansonica. Un bianco che al Giglio si declina al maschile, Ansonaco appunto, ed è celebrato anche perché secondo la leggenda servì a ubriacare, e a sconfiggere definitivamente, i pirati turchi durante la loro ultima incursione nel 1799. Esempi di produzione locale si possono acquistare a "Il Saraceno", rivendita di prodotti tipici sul Porto, dove si può anche trovare il miele locale (prodotto, in località Castello, da Ivana Piccoli), oppure nel negozio di alimentari, a pochi metri di distanza, che offre anche i tradizionali *panficato* e *pandolce*. Oltre al Porto, l'isola ha due soli nuclei abitati. Campese e Castello. Il primo si è sviluppato su una lunga spiaggia sabbiosa dopo la chiusura della vicina miniera di pirite, negli anni '60. Castello, il paese nella parte alta dell'isola racchiuso da una possente cinta muraria, è il vero cuore dell'isola e conserva ancora un reticolo di stradine, scalette e viuzze sormontate dai tipici balzuoli (scalette esterne addossate alle case). Un vero labirinto che anticamente doveva servire a disorientare i pirati nei loro assalti, la cui tortuosità è interrotta solo da un'inaspettata piazzetta antistante la Rocca Pisana. Qui, la sera, non è difficile lasciarsi incantare dal suono del violino di Uto Ughi che si diffonde nell'aria. Il maestro è infatti cittadino onorario del borgo avendo scelto il Castello per trascorrervi i suoi momenti di vacanza e di studio e le sue "lezioni di violino" allietano turisti e residenti. Non è difficile incontrarlo: per esempio è di casa "Da Maria", ristorante ricavato in una ex casamatta che si raggiunge da due parti, percorrendo le strade sotto le mura del castello e salendo una ripida scaletta, oppure attraverso le viuzze del paese. Maria Centurioni, discendente di una centenaria dinastia di ristoratori, è ancora in cucina e, aiutata da tutta la famiglia,



1- Vino, miele, biscotti, panficato e pandolce da acquistare nella rivendita di prodotti tipici "Il Saraceno", situato proprio sulle passerelle del porto dell'isola del Giglio.  
2-3- Filetto di tonno con patata e carciofi proposto da Maria Centurioni (qui sopra) nel suo ristorante "Da Maria" a Giglio Castello, uno degli italiani migliori per chi vuole assaporare la cucina del territorio.  
4- Un'altra specialità del locale: multigrassi calaresi e bianchi.



5- Una scorpia di mucchia maremmana e (fresco dal mare) nell'isola del Giglio.  
6-7-8- Andrea Ricci, chef del ristorante "La Vecchia Pergola", a Giglio Porto, è due suoi graditi: crostini di melanzana e gamberi, proposto come antipasto, e tranci di pesce cappone al forno con verdure.  
9- Raccontò del miele, prodotto da agricoltori biologici, nell'"Apostrofata" Ivana Piccoli a Giglio Castello.  
10- Fiori di ulivi, sullo sfondo, il faro di Punta Fano.







#### SPAGHETTONI AL PECORINO, PEPE E NOCI

15' 352 g porzione

**Ingredienti per 4 persone:**

spaghetti grossi g 200  
pecorino g 80  
gherigli di noce g 50  
pepe nero in grani - sale

**Mettete** a bollire abbondante acqua, al bollire salatela, quindi cuocetevi gli spaghetti per il tempo indicato sulla confezione. **Passate** intanto al tritacutto i gherigli di noce, ottenendo una granella grossolana. **Grattugiate** il pecorino. **Scolate** la pasta, nel frattempo giunta a cottura. **Versatela** in una zuppiera nella quale avrete messo il formaggio e mescolatela subito perché se ne rivesta. **Completate** con un'abbondante macinata di pepe, mescolate al tutto la granella di noci e portate immediatamente in tavola.

Questa ricetta è una rivisitazione di un classico della cucina regionale italiana, gli spaghetti "cacio e pepe". Per una buona riuscita del piatto, semplice ma saporito, è indispensabile seguire alcune facili regole, come scegliere degli spaghetti di grosso diametro, cuocerli in acqua abbondante e non scolarli del tutto: l'acqua che vi resterà, infatti, faciliterà lo scioglimento del "cacio" e farà in modo che gli spaghetti non si ammassino troppo.

15'

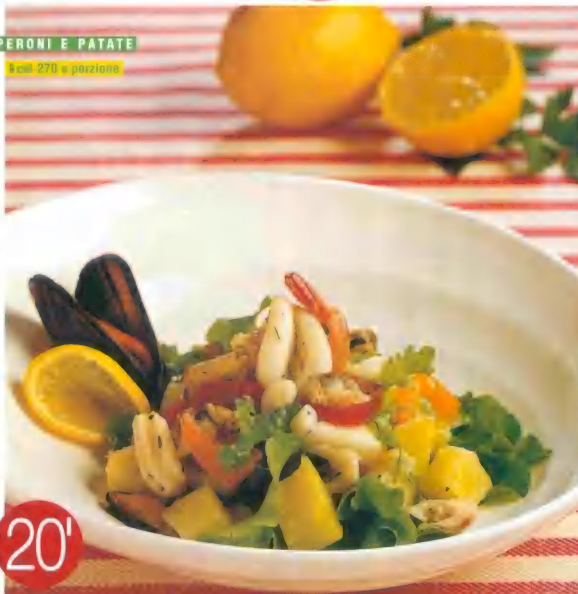
#### INSALATA DI MARE CON PEPERONI E PATATE

**Ingredienti per 4 persone:**

una confezione di Misto scoglio, surgelato, g 700  
2 grosse patate  
peperoni in falde sott'aceto  
un limone  
prezzemolo  
insalatina per guarnire  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**Sbucciate** le patate, tagliatele a dadini e cuocetele a vapore. **Fate** bollire dell'acqua, salatela leggermente e tuffatevi il contenuto della confezione di Misto scoglio, ancora surgelato, cuocendolo per 2 minuti dalla ripresa del bollire. **Scolatelo** e lasciatelo intiepidire. **Mettetelo** in una ciotola e mescolatelo con le patate. **Aggiungete** 3 falde di peperoni sott'aceto tagliate a striscioline. **Condite** con sale, pepe, il succo spremuto e filtrato del limone. 3 cucchiaini d'olio extravergine e prezzemolo tritato, guarnendo il tutto con dell'insalatina.

Questa insalatina di mare può essere servita tiepida o fredda. Per guadagnare tempo, cuocete le patate, a vapore, nella pentola a pressione.



20'



#### SEPIE GRIGLIATE E SALSA DI AVOCADO

15' 334 g porzione

**Ingredienti per 4 persone:**

4 seppie pulite g 750  
un avocado - un pomodoro  
una cipollina  
un limone - aglio  
tabasco - olio extravergine  
di oliva - sale

**Scaldare** bene la bistecciera (oppure una griglia). **Sciaccate** e asciugate bene le seppie, internamente ed esternamente, quindi ungetele d'olio extravergine. **Cuocetele** sulla bistecciera, rigirandole su ogni lato, per circa 8 minuti. **Preparate** intanto la salsa: tagliate il grosso nocciolo all'avocado, sbucciatelo e mettetelo a pezzi nel frullatore. **Aggiungetevi** mezza cipollina, il pomodoro sbucciato e privato dei semi, mezzo spicchio d'aglio, il succo filtrato del limone, sale e poche gocce di tabasco. **Frullate** il tutto finché avrete ottenuto una salsa liscia e uniforme. **Portate** subito in tavola le seppie accompagnandole con questa salsa.

Abbiamo preso a prestito per questo piatto la ricetta della salsa messicana guacamole, che nel paese di origine viene servita con le tortillas. Noi suggeriamo di usarla anche, per degli stuzzichini, con bruschette di pane casereccio.

15'

#### HAMBURGER DI TACCHINO CON POMODORO E OLIVE

**Ingredienti per 4 persone:**

passata di pomodoro g 300  
olive verdi snocciolate g 50  
4 hamburger di tacchino  
2 porri  
origano - olio extravergine  
di oliva - sale

**Tagliate** a filetti la parte bianca dei porri. **Friggeteli** con abbondante olio extravergine d'oliva e metteteli a sgocciolare su carta bianca da cucina. **Scaldare** in una padella antiaderente un cucchiaino d'olio extravergine e cuocetevi gli hamburger 3' per lato. **Toglieteli** e teneteli da parte al caldo. **Versate** nella stessa padella la passata di pomodoro. **Salatela**, aggiungetevi le olive e un pizzico di origano, poi fatela sobbollire per 5'. **Servite** la carne con questo condimento ben caldo e con un ciuffo di croccanti filetti di porro.

Per friggere la piccola quantità di porro necessario per questa ricetta utilizzate un pentolino piccolo, ma a bordi alti. Sarà così sufficiente una minima quantità di olio per raggiungere il livello necessario a garantire che il vegetale vi si immerga perfettamente durante la frittura.



20'



# la cucina RAPIDA



25'

## GNOCCHETTI SARDI, BORLOTTI E COZZE

Kcal 328 a porzione

**Ingredienti per 4 persone:**  
gnocchetti sardi (pasta secca) g 280  
cozze surgelate sgusciate g 250  
pomodorini ciliegia g 150  
fagioli borlotti in scatola g 100  
uno scalogno - origano - timo  
vino bianco secco  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe in grani

**Fate** bollire l'acqua per la pasta, salata al bollore e mettete a cuocere

re gli gnocchetti. Tritate intanto lo scalogno. **Fate**lo appassire in una padella antiaderente con una cucchiaiata d'olio. **Unite** i pomodorini, un pizzicone di origano e di timo. **Sfumate**, dopo qualche istante, con un dito di vino. **Cuocete** finché i pomodori saranno un po' sfatti, quindi unite i fagioli, sgocciolati e sciacquati. **Salate** e infine aggiungete le cozze, ancora surgelate, e cuocete per altri 3 minuti. **Scolate** la pasta, che nel frattempo sarà

giunta a cottura. **Fate**la saltare nella padella con il sugo, completatela con una macinata di pepe e portatela subito in tavola.

**Piccoli e compatti**, gli gnocchetti sardi sono un tipo di pasta che richiede una lunga cottura (14 minuti), giusto il tempo di preparare il sugo, ma più svelto dell'uso delle cozze surgelate (non occorre scongelarle). Se possibile, utilizzate origano fresco, altrimenti va bene quello secco o della maggiorana. Tutti gli ingredienti per questo piatto si possono trovare di scorta, sempre, in frigorifero o in dispensa.

a cura di  
Manuela Lazzara  
ricette di  
Raffaele Riganese  
ambientazioni di  
Cristina Piretti  
foto di Santo Feltrizzi

## TAGLIATELLE CON VENTRESCA E ACCIUGHE

**Ingredienti per 4 persone:**

tagliatelle fresche all'uovo g 300  
ventresca di tonno sott'olio,  
sgocciolata, g 140  
5 acciughe sotto sale  
uno scalogno - erba cipollina  
prezzemolo - pepe rosa  
in grani (skins) - olio extravergine  
di oliva - sale

**Mettete** a bollire l'acqua per la pasta e salatela al bollore. Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una padella antiaderente, in 2 cucchiai d'olio extravergine. Sciacquate dal sale le acciughe, poi diliscatele, tritatele e stemperate in questo fondo. **Mescolatevi** la ventresca spezzettata per scaldarla e insaporirla. **Cuocete** le tagliatelle. **Scolatele** al dente e fatele saltare nel sugo preparato. Completate il tutto con un pizzicone di pepe rosa sbriciolato, un trito di prezzemolo ed erba cipollina, quindi portate subito in tavola.

La ventresca è più saporita del comune tonno in scatola ma, in mancanza, va bene anche questo. Lo skins, detto pure pape rosa, è in realtà una bacca aromatica che non ha nulla a che fare con il pepe; facile da reperire in commercio, dà un gusto particolare a molti piatti.



15'

## GNOCCHI DI PATATE AI FUNGHI E ZUCCHINE

Kcal 430 a porzione

**Ingredienti per 4 persone:**  
gnocchi di patate pronti g 750  
zucchine g 300  
funghi neri surgelati g 250  
burro g 40  
rosmarino - olio extravergine  
di oliva - sale

**Mettete** a bollire l'acqua per la cottura degli gnocchi. **Spatolate** e tagliate a dadini le zucchine. Tritate finemente gli aghi di un rametto di rosmarino. **Fate** sciogliere in una padella antiaderente il burro con un cucchiaio d'olio. **Unite** il trito di rosmarino, quindi le zucchine e infine i funghi surgelati. **Cuocete** il tutto, mescolando di tanto in tanto, per circa 10 minuti. **Salate** l'acqua e cuocete gli gnocchi di patate, raccogliendoli con la schiumarola man mano che verranno a galla. **Fate**li saltare nel sugo preparato e serviteli subito, ben caldi.

La cottura degli gnocchi di patate (qui sono stati usati quelli prodotti da Roma) è molto veloce; attenzione, sono pronti non appena vengono a galla e non vanno mai scolati bene "raccolti", altrimenti tendono a sfarsi: una regola da tenere presente soprattutto con quelli fatti in casa.



15'





#### TORTINO DI PATATE ALLA MEDITERRANEA

kcal 181 a porzione

**Ingredienti per 4 persone:**  
una confezione di riști g 500  
mozzarella g 200  
un pomodoro grosso e maturo  
origano

**Versate** in una padella antiaderente il contenuto della busta di riști, pressatelo bene e cuocetelo a calore moderato e a recipiente scoperto per circa 10'. **Smuovetelo** di tanto in tanto con un cucchiaino di legno perché il calore si diffonda in tutta la preparazione; girate con attenzione il tortino perché si formi una crosticina croccante su entrambi i lati (circa 8'). **Tagliate** intanto a fette la mozzarella e il pomodoro, liberando quest'ultimo dai semi. **Cospargete** il tortino di origano e distribuitevi sopra le fette di pomodoro e di formaggio. **Spolveratelo** con altro origano, incoperchiatelo e mettetelo ancora sul fuoco quanto basta perché il pomodoro cuocia e la mozzarella si ammorbidisca, quindi portate in tavola.

I riști sono delle patate cotte, grattugiate e insaporite, tipiche della cucina svizzera, che la Hero propone in buste sottovuoto da g 500. Si mantengono a lungo fuori dal frigorifero.

30'



#### ZUCCHINE TRIFOLATE CON ZUCCA GIALLA

**Ingredienti per 4 persone:**

zucchine g 400  
zucca gialla pulita g 400  
aglio - timo - olio extravergine  
di oliva - sale

Pentola a pressione

**Spuntate** le zucchine e tagliatele a dadini piuttosto piccoli. **Tagliate** allo stesso modo la polpa della zucca gialla. **Scaldiate** nella pentola a pressione 2 cucchiaini d'olio extravergine. **Aromatizzate** con uno spicchio d'aglio, sbucciato e tritato. **Unitevi** i dadini di zucca e quelli di zucca, poi mescolate. **Saltate** e completate con qualche rametto di timo. **Mescolate**, aggiungete mezzo mestolino di acqua bollente, chiudete la pentola e date 5 minuti di cottura da quando va sotto pressione. **Ponete** le verdure in una ciotola e servitele.

Potete cuocere questo contorno in una pentola normale: la procedura è identica, ma emetterete la piccola aggiunta d'acqua e dovrete raddoppiare il tempo, comunque breve, di cottura. Utilizzate le verdure così preparate per accompagnare hamburger o bistecche alla griglia.

kcal 74 a porzione



15'



#### TIRAMISÙ DI YOGURT E CAFFÈ

kcal 181 a porzione

**Ingredienti per 4 persone:**  
crema di yogurt bianco g 250  
8 savoiardi morbidi  
2 tuorli  
2 cucchiaini di zucchero semolato  
cacao disidratato grattugiato  
cacao amaro in polvere  
una tazza di caffè freddo  
Marsala

**Montate** in una ciotola di acciaio, con lo sbattitore elettrico, 2 tuorli con 2 cucchiaini di zucchero. **Unitevi** 3 cucchiaini di Marsala. **Immergete** la crema in una casseruola posta sul fuoco e piena di acqua bollente. **Continuate** a montare con la frusta finché lo zabaione sarà gonfio. **Tenete**lo da parte; intanto, inzuppate i savoiardi nel caffè e stendeteli sul fondo di una pirofila oppure divideteli fra 4 ciotoline da porzione. **Mescolate** lo zabaione con lo yogurt. **Versatelo** sui biscotti ricoprendoli bene. **Guarnite** il tiramisù con una spolverata di cacao grattugiato, una di cacao e servite.

Rispetto al tiramisù classico, questo è più leggero dato che la panna è sostituita con lo yogurt. Attenzione a usare il tipo cremoso che è solo leggermente acidulo. L'acidità da comunque ai dessert così preparati un sapore gradevole e particolare.

20'



#### BUDINO ALLA VANIGLIA CON UVA BRINATA

**Ingredienti per 4 persone:**

latte g 500  
una confezione di preparato  
per budino alla vaniglia  
12 amaretti  
2 albumi - zucchero semolato  
chicchi di uva bianca e nera  
grappolini di ribes

Refrigerare

**Cuocete** il budino alla vaniglia mescolando il preparato in busta con il latte (3). **Suddividetelo** fra 4 stampini da budino. **Sbriciolate** su ogni porzione un paio di amaretti (che resteranno alla base dei dolcetti). **Passate** la crema in frigorifero perché si solidifichi e si raffreddi (almeno 2 ore). **Battete** intanto leggermente gli albumi, immergetevi i chicchi d'uva, quindi passateli nello zucchero semolato per rivestirli. **Stornate** i budini e serviteli con l'uva brinata, i rimanenti amaretti, sbriciolati, e grappolini di ribes.

Per preparare l'uva brinata (anche con qualche ora di anticipo, se poi si conserva in luogo asciutto) l'albumi andrebbe passato su ogni chicco con un pennello per dolci: l'operazione richiede più tempo, ma i risultati sono migliori.

kcal 406 a porzione



15'



# Sottilette® Kraft. La differenza tra creare e cucinare.



## Sottilette® Le Classiche.

Un gusto unico e inconfondibile per i tuoi momenti creativi in cucina.  
Perfette per dare ad ogni ricetta un tocco tutto personale.  
Da oggi ancora più invitanti nelle nuove confezioni.

**Dai forma alla tua fantasia.**

## INSALATA DI MELONE CON CULATELLO

(foto in questa pagina - in alto)

### Ingredienti: per 6 persone

culatello affettato g 250 -  
mezzo melone - una mela verde -  
mezzo limone - insalatina rossa -  
Tabasco - olio extravergine d'oliva -  
sale - pepe.



Tempo occorrente: circa 10'

Riducete a cubetti il melone e la mela, con la buccia, conditeli con olio, sale, pepe, qualche goccia di Tabasco, il succo di mezzo limone e poneteli in una ciotola, rivestita con foglie di insalatina rossa. Completate con qualche rosetta di culatello e servite l'insalata per accompagnare il salume rimanente.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale

Collio Tocai

Colli del Trasimeno Grechetto

Delta Nivolelli Inzolia

## BACCALÀ, PATATE E FAGIOLINI

(foto in questa pagina - in basso)

### Ingredienti: per 6 persone

baccalà ammollato  
e dissalato g 400 - fagiolini  
lessati g 120 - 2 patate lessate -  
una falda di peperone giallo -  
mezzo peperoncino fresco -  
lattughino - pinoli -  
basilico - aglio - olio extravergine  
d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'

Tagliate il baccalà a trancetti e sistemate in padella con il lato della pelle rivolto verso il fondo. Conditeli con un velo di olio, 4 spicchi di aglio in camicia e il peperoncino a rondelle. Copriteli, portateli sul fuoco e lasciateli cuocere per 20-25' a fiamma moderata. Fateli infine raffreddare, quindi spellateli e riduceteli a scaglie. Pelate le patate e tagliatele a rondelle. Dividete i fagiolini a metà per il lungo. Riducete la falda di peperone a dadini minuscoli (brunoise). Distribuite in sei piattini qualche foglia di lattughino, rondelle di patate, scaglie di baccalà, dadini di peperone e pinoli tostati. Al momento di servire condite con sale, se occorre, e olio extravergine frullato con un ciuffetto di basilico.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale

Soave Superiore

Verdicchio di Matelica

Contea di Sclafani Grecanico

SETTEMBRE 2005 - 51





# ANTI PASTI

## CALDI & FREDDI

### CANNONCINI RIPIENI ALLE ACCIUGHE E CAPPERI

(foto nella pag. accanto, in basso)

#### Ingredienti: per 8 persone

pasta sfoglia g 250 -  
prosciutto cotto g 150 -  
panna fresca g 100 -  
peperone rosso arrostito g 80 -  
4 filetti di acciuga sott'olio -  
capperi sotto sale - basilico.

**Tempo occorrente: circa 50'**

Stendete la pasta sfoglia ottenendo un rettangolo di cm 25x35. Spennellatelo con acqua e tagliatelo parallelamente al lato corto ottenendo 16 striscioline spesse cm 2 circa. Avvolgetele attorno ad altrettanti stampini conici, con la parte umida verso l'interno, e premete leggermente per far aderire i bordi. Sistemate i conetti su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 11' circa. Infine sfornateli e lasciateli raffreddare. Passate al mixer il peperone arrostito con il prosciutto cotto, le acciughe, un ciuffo di basilico e mezzo cucchiaino di capperi, dissalati, ottenendo un composto non troppo omogeneo. Incorporatevi infine la panna, montata, e se occorre, salatelo. Servendovi di una tasca da pasticciere farcite i cannoncini, ormai freddi, e serviteli entro breve tempo, in modo che la sfoglia si mantenga friabile e croccante.

La signora Olga dice che potete preparare i cannoncini il giorno prima, conservarli in una scatola di latta e farcirli all'ultimo momento, con il composto appena fatto.

**Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale**  
Lugana Superiore  
Pomino bianco  
Bianco d'Alcamo

### PEPERONCINI STUZZICANTI

(foto nella pag. accanto, in basso)

#### Ingredienti: per 8 persone

una melanzana g 350 -  
tonno sott'olio sgocciolato g 100 -  
24 peperoncini tondi, freschi -  
capperi sotto sale - aceto -  
vino bianco secco - zucchero -  
olio extravergine d'oliva - pepe.

**Tempo occorrente: circa 45'**

Mondate i peperoncini eliminando il picciolo e svuotandoli. Fate bollire g 500 di acqua con mezzo bicchiere di vino, mezzo di aceto, un cucchiaino di zucchero e 3 cucchiaini di olio. Scottatevi i peperoncini per 1', scolateli e lasciateli raffreddare. Riducete la melanzana a rondelle spesse cm 0,5, spennellatele con olio, pepatele e arrostitole in una padella antiaderente scaldata senza grassi. Una volta tiepide, passatele al mixer con il tonno e un cucchiaino di capperi, non dissalati. Con una tasca da pasticciere farcite i peperoncini con il composto.

**Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale**  
Piemonte Chardonnay  
Sant'Antimo Pinot grigio  
Castel del Monte Bombino bianco



Il burghul è un prodotto ottenuto dalla frantumazione dei chicchi di

grano duro, cotti a vapore ed essiccati. Disponibile a grana grossa, media e fine, è ottimo per accompagnare stufati. È la base del taboulé, in cui entrano anche pomodori, cipollotti, olio, prezzemolo, menta, succo di limone e spezie.

### COPPE DI POMODORO E BURGHUL

(foto nella pag. accanto, in alto)

#### Ingredienti: per 8 persone

burghul g 200 - ricotta dura g 160 -  
6 grossi pomodori ramati -  
cipolla - limone - salsa Worcester -  
prezzemolo - basilico -  
maggiorana - menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 45'**  
più l'ammollo del burghul

Raccogliete il burghul in una ciotola, copritelo di acqua e lasciatelo in ammollo per 2 ore. Infine scolatelo, sciacquatelo, poi tuffatelo in acqua bollente salata e aromatizzata con uno spicchio di cipolla e un goccio di olio. Lasciatelo cuocere per 12', scolatelo, conditelo con un filo di olio extravergine e allargatelo su un vassoio per farlo raffreddare. Scottate i pomodori e passateli, interi, al passaverdure. Conditte la passata con basilico tritato, pepe, olio e trasferitela in frigorifero. Quando tutto sarà freddo, condite il burghul con basilico, prezzemolo, maggiorana e menta tritati, il succo di mezzo limone, pepe e un po' di salsa Worcester. Salatela la passata di pomodoro, distribuitela nelle coppe, aggiungete il burghul e la ricotta, grattugiata a scaglie, e portate immediatamente in tavola.

La signora Olga dice che, per ridurre i tempi di preparazione potete sostituire il burghul con il couscous. Senza altro più rapido, non ne tuttavia ne il sapore altrettanto appetitoso né la stessa consistenza.

**Vino: rosato secco, fragrante, di buona acidità**  
Colli Orientali del Friuli rosato  
Parrina rosato  
Sclaiapa rosato







#### Ingredienti: per 12 persone

farina speciale per pizze g 500 - prosciutto cotto affettato g 180 - mandorle tostate sale g 150 - lievito di birra g 20 - 3 grossi würstel - 2 peperoncini freschi - un uovo - mezzo peperone rosso - senape - semi di papavero - Parmigiano Reggiano grattugiato - basilico - olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo: circa un'ora e 25' più la lievitazione**

**1** • Sbriciolate il lievito nella farina, unite un po' di sale e lavoratela con g 300 circa di acqua a 30 °C. Raccolgete l'impasto a palla e fatelo lievitare per 30', coperto con un canovaccio umido.

**2** • Incorporate all'impasto: le mandorle ridotte in granella sottilissima con il mixer e una cucchiata di peperoncino fresco tritato e dividetelo in tre parti.

**3** • Riducete il peperone a dadini minuscoli e saltatelo per 1' nell'olio. Passate al mixer il prosciutto cotto, quindi unitevi un cucchiaino di parmigiano, un po' di basilico tritato e pepe.

**4** • Stendete uno dei tre impasti in un rettangolo di cm 30x22, spennellatelo con la senape, ponete un würstel all'estremità, arrotolate un po', aggiungete il secondo würstel, arrotolate ancora, unendo anche l'ultimo. Sigillate la pagnotta, sistematele su una teglia coperta di carta da forno, spennellatela con l'uovo e lasciatela lievitare finché non raddoppierà di volume.

**5** • Appiattite il secondo impasto a forma di rettangolo stretto e lungo, distribuite nel mezzo, per tutta la lunghezza, il peperone, quindi arrotolatelo e dividetelo in rochetti spessi cm 2. Poneteli su una teglia coperta di carta da forno, cospargeteli di parmigiano e fateli raddoppiare.

**6** • Dividete il terzo impasto in porzioni da g 25 cad., modellatele a dischetto, ponete al centro un po' di prosciutto cotto, richiudete e formate delle palline. Spennellatele con l'uovo, cospargetele con semi di papavero e fateli raddoppiare. Infornate tutto a 190 °C per 15-20'.



RICETTA FILMATA

## PANINI MIGNON AI TRE SAPORI







# PRIMI

## PIATTI

### CUSCUS CON VERDURE E VONGOLE

(foto nella pag. accanto, in basso)

#### Ingredienti: per 4 persone

vongole kg 1 -  
cuscus precotto g 200 -  
verdure miste a dadini: peperoni  
colorati, zucchina,  
carota, in tutta g 150 - aglio -  
rosmarino - maggiorana -  
cipolla - peperoncino fresco,  
piccante - vino bianco -  
olio extravergine - sale.

**Tempo occorrente: circa 30'**

In una larga padella fate aprire le vongole con la sola acqua dell'ultimo risciacquo, in un velo d'olio caldissimo, aromatizzato con 3 spicchi d'aglio in camicia, mezza cipolla tritata con un peperoncino pulito, un mazzetto di maggiorana, rosmarino e un dito di vino. Appena le vongole si saranno aperte, sgrusciatele circa i 2/3 e lasciate le restanti nelle mezze valve. Filtrate e misurate il loro liquido di cottura che dovrà essere g 250 (se ne dovesse mancare, allungatelo con un poco d'acqua); portatelo a bollire, unite il cuscus, mescolate, spegnete e lasciatelo rinvenire. Saltate per alcuni minuti la dadolata di verdure in una padella arroventata unta d'olio; unite tutte le vongole, sale se occorre, poi servite il misto con il cuscus.

*La signora Olga dice che: il cuscus precotto si compra confezionato in pacchetti (o scatole). Per farlo rinvenire, basta bagnarli con brodo o altro liquido caldo, in quantità pari al peso del cuscus da usare.*

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Breganze Sauvignon  
Bianco Pisano di San Torpè  
San Severo bianco

### TORTELLONI DI MELANZANA

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

#### Ingredienti: per 4 persone

Pasta: farina g 200 - 2 uova - sale.  
Ripieno: melanzane g 800 -  
parmigiano grattugiato - basilico -  
maggiorana - sale - pepe.  
Salsa: zucchine g 300 - aglio -  
prezzemolo - rosmarino -  
olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 2 ore**

**Ripieno:** tagliate le melanzane a metà, conditele con olio, sale, infornatele a 200 °C per 15', quindi raschiate via dalle bucce la polpa, tritatela e amalgamatela con 4 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale, pepe e un trito di maggiorana e basilico. **Pasta:** lavorate la farina con le uova e un pizzico di sale, quindi passate la pasta nell'apposita macchinetta: più volte tra i rulli allargati al massimo e poi, via via, restringendoli fino all'ultima tacca della ghiera dentata, in modo da ottenere una sfoglia sottile. Con il tagliapasta a bordo dentato ricavate 20 dischetti (Ø cm 6), distribuiteli il ripieno, piegateli a metà e chiudeteli per ottenere i tortelloni. Lessateli in abbondante acqua bollente salata per circa 5'. **Salsa:** tritate le zucchine a dadini con olio, aglio e prezzemolo, poi passatele al mixer con un filo d'olio crudo e tanta acqua di cottura dei tortelloni necessaria per ottenere una salsa cremosa. Versatela in una padella, fatela scaldare e insaporitevi i tortelloni completando con un filo d'olio, sale, pepe e un trito di rosmarino.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Garda Classico bianco  
Bolgheri Vermentino  
Falerno del Massico bianco

### ROLLADE DI PASTA CON MISTICANZA

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

#### Ingredienti: per 6 persone

Pasta: farina g 200 - 2 uova - sale.  
Ripieno e condimento:  
misticanza (insalate miste) g 300 -  
zucchine g 200 -  
prosciutto cotto a fettine g 150 -  
8 pomodorini -  
3 pomodori ramati -  
aglio - cipolla - basilico -  
grana grattugiato -  
olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa un'ora**

**Pasta:** lavorate la farina con le uova e un pizzico di sale, quindi passate la pasta nell'apposita macchinetta per ottenere una sfoglia sottile. **Ripieno:** stufate la misticanza in padella con olio, aglio, mezza cipolla affettata a velo e i pomodorini a pezzi; salate, pepate e spegnete. Tagliate la sfoglia in 4 pezzi da scottare in acqua bollente salata, poi scolateli e sistemati leggermente sovrapposti su un foglio di carta da forno formando un rettangolo unico; pareggiatelo ai bordi e guarnitelo con il prosciutto cotto, la misticanza, 3 cucchiaini di grana e le zucchine crude grattugiate. Arrotolate il tutto chiudendo il rotolo nella carta, poi anche in un foglio di pellicola, quindi immergetelo in acqua bollente salata e lessatelo per 20'. Scolatelo e portatelo in tavola a fette, condito con i pomodori, peletti, svuotati, ridotti a dadini e conditi con olio, sale, pepe e abbondante basilico tritato.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Arcole Garganega  
Trebiano di Romagna  
Costa d'Amalfi bianco





# PESCE

## E CROSTACEI

### TORTINI DI TONNO E MELANZANA

(foto nella pag. accanto e in copertina)

#### Ingredienti: per 4 persone

3 melanzane da g 350 cad., circa -  
12 fettine di tonno fresco  
da g 40 cad. - 4 pomodori perini -  
prezzemolo -  
burro - uvetta - pinoli - basilico -  
olio extravergine d'oliva -  
sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa un'ora**

Riducete le melanzane a rondelle spesse cm 0,5, oliatele, pepatele, quindi passatele in una padella antiaderente senza grassi, ben calda, arrostandole su entrambi i lati. Salate e pepate le fettine di tonno. Imburrate 4 stampini (ø cm 8, h cm 6) e copritene il fondo con un dischetto di carta da forno. Riempiteli cominciando con una rondella di melanzana, un po' di sale, poi una fetta di tonno, un po' di uvetta e di pinoli, pepe, basilico e prezzemolo tritati. Procedete in questo ordine, chiudendo con una rondella di melanzana (dovrete utilizzare per ciascun tortino 4 rondelle di melanzana e tre fettine di tonno). Informatele poi a 195 °C per 17' circa. Sfornatele, sfornatele e servitele subito, accompagnate dai perini tagliati a metà, conditi con olio, sale, pepe e arrostiti in padella sul lato del taglio.

La signora Olgi dice che, come alternativa al tonno potete utilizzare delle fettine di pesce spada. Se confezionati in stampini più piccoli, questi tortini possono essere serviti anche come antipasto.

**Vino:** bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Garda Colli Mantovani Chardonnay  
Carso Malvasia  
Monreale Pinot bianco

### OMBRINA BRASATA CON ORTAGGI MISTI

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

#### Ingredienti: per 4 persone

un'ombrina g 700 - peperone verde  
e rosso e verde di zucchina g 200  
in tutto - 2 pomodori perini -  
una piccola carota - mezza cipolla -  
vino bianco secco - basilico -  
olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 45'**

Soffriggete in una pesciera la carota e la cipolla a dadini con un velo di olio. Unite poi le altre verdure, sempre a dadini, e un ciuffo di basilico. Dopo qualche istante, quando le verdure si saranno appena scaldate, sistematevi sopra l'ombrina, squamata ed eviscerata. Bagnate con un bicchiere di vino, salate, pepate, chiudete con il coperchio e infornate a 200 °C per 25' circa. Sfornatela e portatela subito in tavola con le verdure e un po' di basilico fresco.

**Vino:** bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Trentino Riesling  
Riviera Ligure di Ponente Vermentino  
San Severo bianco



Il polpo è un mollusco cefalopode dotato di otto tentacoli con due file di ventose. Gli esemplari più grandi, che possono raggiungere i 3 metri di lunghezza, sono detti piovre. In cucina l'ideale sono i polpi di un chilo; richiedono circa 45' di lessatura e si fanno poi raffreddare nella loro acqua. Se freschi, bisogna sfilarli con il pestacame.

### POLPO IN UMIDO AL PEPERONE

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

#### Ingredienti: per 4 persone

un polpo kg 1,3 -  
patate g 700 - un peperone rosso  
arrostito - mezza cipolla -  
aglio - rosmarino -  
basilico - prezzemolo -  
alloro - burro - olio  
extravergine - sale - pepe in grani.

**Tempo occorrente: circa 45'  
più il raffreddamento**

Ponete il polpo nella pentola a pressione, copritelo abbondantemente di acqua, unite un rametto di rosmarino, un ciuffo di basilico, una foglia di alloro, qualche grano di pepe, uno spicchio di aglio e lasciatelo cuocere per 15' dal fischio. Quindi aprite il coperchio, appoggiate sulla pentola e lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura. Pelate le patate, affettatele a rondelle sottilissime (chips), sciaquatele, asciugatele con carta da cucina e rosolatele in padella con olio, burro, uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino. Pulite parzialmente il polpo, ormai tiepido, eliminando parte della pelle e delle ventose, quindi tagliatelo a pezzi. In un'altra grande padella soffriggete la cipolla, affettata a velo, con olio, unitevi il polpo, il peperone, a quadrotti, le patate rosolate e un goccio di acqua. Coprite, salate, se serve, e lasciate cuocere dolcemente per 10-15' circa. Infine servite il polpo con le patate, il suo sughero e un po' di prezzemolo tritato.

**Vino:** bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Colli Berici Sauvignon  
Cortona Pinot bianco  
Vermentino di Gallura





## CREMA DI PORCINI E GAMBERI

(foto a pag. 58, in basso)

### Ingredienti: per 6 persone

porcini freschi g 350 - patate g 200 - quadrucci g 150 - una cipolla bianca - 18 code di gambero - salvia - burro - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe bianco in grani.

Tempo occorrente: circa 40'

Strofinate i porcini con una pezzuolina bagnata, raschiate i gambi per eliminare i residui di terriccio, poi tagliateli a lamelle. Riducete a pezzi le patate, quindi rosolate il tutto in una casseruola, con un velo d'olio e la cipolla tritata. Bagnate il soffritto con un litro e un quarto di brodo vegetale, salate e fate cuocere la zuppa per 30', semicoperta, quindi passatela al passaverdure con il disco grosso, tenendo da parte alcune lamelle di fungo che serviranno per la decorazione. Portate nuovamente sul fuoco la crema ottenuta e, al bollore, cuocetevi i quadrucci per 3'. A parte, rosolate le code di gambero per 2' con burro e salvia; salatele e pepatele. Servite la crema di porcini calda guarnita con i gamberi, le lamelle di fungo e una macinata di pepe fresco.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Collio Chardonnay  
Controguerra Riesling  
Cirò bianco

## FUSILLI AL "RAGÙ" DI SPADA E PEPPERONE

(foto a pag. 56, in alto)

### Ingredienti: per 4 persone

fusilli g 350 - un trancio di pesce spada pulito di scarti e pelle g 250 - fadine di peperoni colorati g 100 - cipolla - rosmarino - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore abbondante acqua, salatela e lessatevi la pasta. Nel frattempo, condite il pesce solo da un lato con olio, rosmarino tritato e arrostitelo dal quel lato, per un paio di minuti nella padella rovente, quindi giratelo, aggiungete un filo d'olio extravergine, i peperoni a dadini, mezza cipolla tritata, sale, pepe e fate cuocere per altri 5' circa; infine passate il tutto per qualche secondo al mixer. Trasferite il raga-

vato (ragù) in una larga padella, allungatelo con un mestolino di acqua di cottura dei fusilli e unitevi questi ultimi appena lessati e scolati al dente. Saltateli velocemente nel sugo per farli insaporire, quindi portateli in tavola.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Riviera Ligure di Ponente Pigato  
Lacryma Christi del Vesuvio  
Donnici bianco

## LINGUINE CON PESTO DI CAPPERI

(foto a pag. 57, in basso)

### Ingredienti: per 4 persone

linguine g 350 - capperi salati - pinoli - aglio - basilico - prezzemolo - 3 filetti d'acciuga - sott'olio - olio extravergine - sale.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore l'acqua, salatela e lessatevi la pasta. Nel frattempo, frullate una cucchiata di capperi risciacquati dal sale con una bustina di pinoli (g 20), mezzo spicchio d'aglio, un ciuffo di basilico e di prezzemolo, i filetti d'acciuga e circa g 60 d'olio. Raccogliete il pesto in una ciotola, allungatelo con un mestolino di acqua di cottura delle linguine appena lessate, scolate al dente, trasferite queste ultime e giratele per far assorbire il pesto, quindi servitele.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Alto Adige Sauvignon  
Colli Orientali del Friuli Tocai friulano  
Etna bianco



I porcini sono tra i funghi quelli maggiormente ricercati sui mercati di tutta Italia. Crescono soltanto nei boschi, in piccole quantità in primavera, più abbondanti nella tarda estate e in autunno, secondo le condizioni climatiche. La grande richiesta di porcini spinge all'importazione da altre zone e climi (per esempio, Africa settentrionale, Europa orientale), per cui oggi si trovano dappertutto l'anno, ma non sono paragonabili per sapore e qualità a quelli "nostri".

## RISOTTO AL PROSECCO

(foto a pag. 57, in alto)

### Ingredienti: per 4 persone

riso g 300 - verdure pulite: zucchina g 100, carota g 100, fagiolini g 50, peperoni g 50 - scalogno - cipolla - 4 piccoli porcini - burro - grana grattugiato - vino Prosecco - brodo vegetale - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'

In una casseruola soffriggete, in un velo d'olio, lo scalogno, la cipolla e i fagiolini tritati, sfumate il soffritto con un dito di Prosecco e, appena si sarà asciugato, aggiungete il riso, g 700 di brodo e portate il risotto a cottura unendo, dopo circa 6', il resto delle verdure pulite, tutte a dadini, già saltate a parte in padella con una noce di burro. Correggete il risotto di sale e a fine cottura, dopo circa 14' (il riso dovrà essere piuttosto asciutto e al dente), mantecatelo con burro, grana e tanto Prosecco necessario per riportarlo all'onda. Servitelo con i porcini a lamelle, già abbrustoliti nel burro nocciola, e pepe macinato.

Vino: bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Val d'Adige Pinot grigio  
Val di Cornia Vermentino  
Orvieto

## TAGLIATELLE "AL SALTO"

(ricetta richiesta)

### Ingredienti: per 4 persone

tagliatelle secche all'uovo g 250 - zucchine g 250 - code di gamberetto sgusciate g 200 - cipolla g 60 - basilico - olio extravergine - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 30'

Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocetevi la pasta. Intanto affettate a velo la cipolla, fatela appassire in un filo d'olio, aggiungete le zucchine tagliate a filetti, fatele insaporire a fuoco vivo per un minuto, poi unite le code di gamberetto e, dopo altri 2', le linguine lessate al dente e un mestolino della loro acqua di cottura. Saltate la pasta nel condimento per mantenerla, quindi aromatizzatela con abbondante basilico tritato, pepe macinato e un filo d'olio extravergine crudo.

Vino: bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Lugana  
Colli Piacentini Malvasia secca  
Gravina secco



# Maschio. nel momento.



CANTINE

## MASCHIO

www.cantinemaschio.it

Sei soddisfatta, rilassata.

Sei orgogliosa e felice, in armonia con il mondo.

Ti riconosci in ciò che stai creando: è il momento del tuo vino, fresco, profumato e frizzante.





# Savôr



**Sapore: in Friuli Venezia Giulia.**

Benvenuti in Friuli Venezia Giulia. Dove sapori italiani e mitteleuropei si uniscono in una creatività fresca e sorprendente. E le scoperte più buone si fanno nello spazio di un week-end. Dove lingue e dialetti diversi vi parlano al cuore, e i popoli e le culture si incontrano. Dove siete ospiti di una terra vero, fra gente unica che vi conquista.

| [www.turismo.fvg.it](http://www.turismo.fvg.it)



## PESCE SPADA ARROSTO

(foto in questa pagina: in alto)

### Ingredienti: per 6 persone

un trancio di spada g 600 -  
una melanzana g 350 - un cipollotto -  
un limone - un peperoncino fresco -  
uno scalogno - finocchietto - sedano -  
origano secco - basilico - insalatina -  
aceto - olio extravergine - sale.

**Tempo occorrente: circa 45'**  
più la marinatura

Tritate il peperoncino con lo scalogno e un ciuffetto di finocchietto. "Massaggiate" lo spada con olio e il trito aromatico. Lasciatelo poi marinare in frigo per un'ora. Tagliate a metà la melanzana, incidete la polpa, conditela con olio e origano e infornatela a 190-200 °C per 15-20'. Sformatela, lasciatela intiepidire e pelatela. Riportate il pesce a temperatura ambiente e infornatelo a 180 °C per 20' circa. Soffriggete in un velo di olio una cucchiaiata di sedano tritato e il cipollotto tritato. Tritate la polpa di melanzana, unitevi il soffritto e condite con sale, un cucchiaino di aceto e un po' di scorza grattugiata di limone. Servite il trancio di spada con la melanzana, insalatina e guarnite con basilico.

**Vino:** bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Piave Tocal Italiano  
Ansonica Costa dell'Argentario  
Ischia Biancoletta

## SPIEDINI DI SCAMPI

(foto in questa pagina: in basso)

### Ingredienti: per 4 persone

2 zucchine g 250 - 24 code di scampo - 24 fettine di pancetta -  
5 fette di pancarré -  
2 pomodori - prezzemolo -  
basilico - rosmarino -  
olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 40'**

Riducete le zucchine in 24 nastri sottili e avvolgeteli attorno agli scampi. Arrotondatevi sopra le fettine di pancetta e infilatele a tre a tre su 8 stecchi confezionando 8 spiedini. Passateli nel pancarré, frullato con basilico, rosmarino, prezzemolo, olio, sale e pepe. Infornateli a 200 °C per 7' o cuoceteli sulla griglia per 3' e mezzo per parte. Serviteli subito con fettine di pomodoro e basilico.

**Vino:** bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Friuli-Isonzo Riesling Italiano  
Colli Perugini Trebbiano  
Contessa Entellina bianco





# VERDURE

## E CONTORNI

### FOCACCIA FARCITA CON INSALATA COTTA

(foto nella pag. accanto, in basso)

#### Ingredienti: per 6 persone

insalate miste g 500 -  
farina g 250 - lievito di birra g 6 -  
uno scalogno -  
olive taggiasche sott'olio -  
acciughe sott'olio -  
pinoli - olio extravergine di sale.

Tempo occorrente: circa un'ora e 20' più la lievitazione

Sbriciolate il lievito nella farina, unite g 8 di sale e lavoratela con g 150 di acqua circa, versandola poca alla volta e verificando via via che l'impasto acquisti una consistenza omogenea ed elastica. Aggiungete anche g 10 di olio. Raccogliete a palla l'impasto e lasciatelo lievitare, coperto con un canovaccio umido, fino a quando non sarà raddoppiato di volume. Passate in padella le insalate con un velo di olio e lo scalogno tritato, 4 acciughe e 24 olive. Saltatele per 3' e spegnete il fuoco. Dividete l'impasto, lievitato, in due parti, di cui una un po' più grande. Stendete quest'ultima ricavando un disco del diametro di cm 25 e con esso foderate una tortiera a cerniera (o cm 22) ben oliata. Distribuitevi sopra le insalate, coprite con la pasta rimanente, anch'essa stesa in un disco, ma più piccolo. Sigillate i bordi, oliate la superficie e infornate a 220 °C per 25', quindi guarnitela con qualche oliva tagliuzzata, pinoli e completate la cottura della pizza per altri 20' circa. Sfornatela e servitela tiepida.

Vino: bianco giovane, secco, aromatico, fragrante  
Alto Adige Chardonnay  
Montecarlo bianco  
Torgiano Pinot grigio

### CAVOLO CAPPUCCIO, FRUTTA E BORLOTTI

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

#### Ingredienti: per 6 persone

cavolo cappuccio g 500 -  
acini di uva rossa g 200 -  
borlotti in scatola g 240 -  
6 fettine di speck -  
3 fichi freschi -  
olio extravergine d'oliva -  
sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 25'

Affettate il cavolo sottilissimo, raccoglietelo in una ciotola, unitevi i fichi, a spicchi, gli acini di uva, tagliati a metà e liberati dai vinaccioli, i borlotti e condite con olio, sale e pepe. Completate con lo speck, abbrustolito in forno a 180 °C per alcuni minuti e poi spezzettato.

Vino: bianco giovane, secco, aromatico, fragrante  
Trentino Müller-Thurgau  
Val d'Ambra  
Salice Trentino bianco

### TEGLIETTE DI PATATE

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

#### Ingredienti: per 6 persone

patate pelate g 900 -  
porcini mondati g 300 -  
brodo vegetale -  
pane grattugiato - Parmigiano  
Reggiano grattugiato -  
alloro - salvia - burro - olio  
extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora

Tagliate i porcini a lamelle e saltateli in padella in un velo di olio con salvia e alloro, salandoli e pepandoli alla fine. Riducete le patate a rondelle sottilissime, quindi distribuitele in piccole porzioni imburrate oppure in una teglia ro-

tonda (o cm 22). Completate con qualche fiocchetto di burro, unite i porcini, bagnate con un po' di brodo e infornate le porzioni a 190 °C. Dopo 25' sfornatele, verificate che le patate siano cotte, cospargetele con pane grattugiato, un po' di salvia tritata, parmigiano e passatele al grill per gratinarle.

Vino: bianco giovane, secco, aromatico, fragrante  
Erbaluce di Caluso  
Reno bianco  
Capri bianco

### FINFERLI E PLOPPI IN FRICASSEA

(ricetta richiesta)

#### Ingredienti: per 4 persone

finferli g 200 - plopipi g 200 -  
carotine tonite g 120 -  
panna fresca g 100 -  
cipollotti mondati g 80 - burro g 20 -  
uno scalogno - un tuorlo -  
limone - prezzemolo - olio  
extravergine d'oliva - sale - pepe.

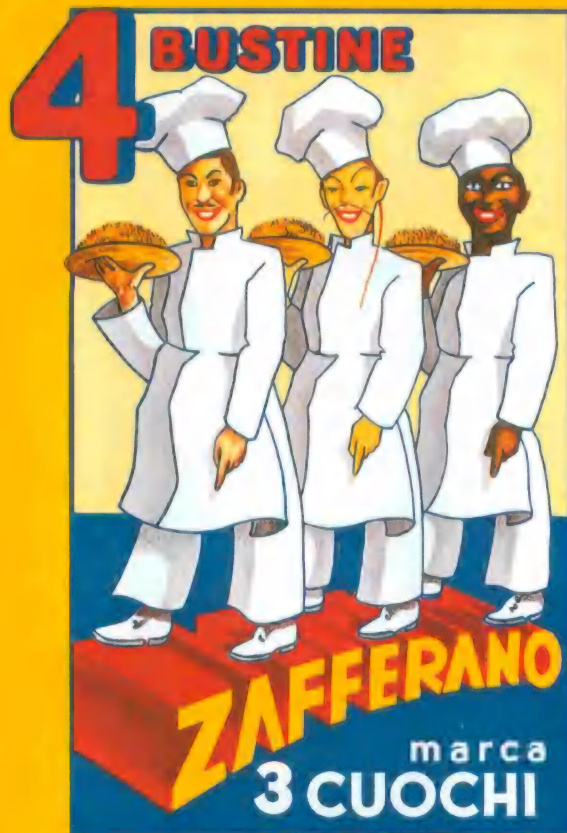
Tempo occorrente: circa 30'

Sbollentate i cipollotti e le carotine per qualche minuto in acqua bollente salata. Saltate tutti i funghi in padella nel burro riscaldato con un velo di olio e lo scalogno tritato. Aggiungete poi le carotine, i cipollotti e il succo di mezzo limone. Coprite e lasciate stufare dolcemente per 5', quindi salate, pepate, aggiungete la panna, già mescolata con il tuorlo, e completate la cottura in 10-12' circa. Unite alla fine un po' di prezzemolo tritato e portate in tavola.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo  
San Colombano  
Lambrusco di Sorbara  
Valletti rosso secco







**DA 60 ANNI  
IL VINCENTE IN CUCINA**



#### CROSTATA CON PORRI E RICOTTA DI PECORA

(foto in questa pagina)

##### **Ingredienti: per 8 persone**

*Pasta frolla:* farina g 200  
più un po' per la spianatoia -  
burro g 60 - un uovo -  
lievito in polvere - maggiorana - sale.  
*Farcitura:* ricotta dura  
di pecora g 120 - panna fresca g 100 -  
4 porri - 2 uova - alloro -  
olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa un'ora e 30'  
più il riposo della pasta**

Versate la farina sulla spianatoia, ponete al centro il burro, morbido, a fiocchetti, l'uovo, un cucchiaino di maggiorana tritata finemente, un pizzico di sale e una punta di lievito. Impastate velocemente gli ingredienti con un goccio di acqua ottenendo un composto omogeneo. Rac-

coglietelo a palla, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30' circa. Riducete i porri a rondelle, sciaquateli, scolateli e saltateli in padella con un velo di olio, una foglia di alloro, sale e pepe per 20'. Una volta trascorso questo tempo, sulla spianatoia infarinata stendete la pasta a mm 3-4 di spessore e con essa rivestite una tortiera quadrata bassa con bordo scanalato di cm 24 di lato. Riempitela di legumi secchi e infornatela a 200 °C per 25' circa. Sforinatela, liberatela dai legumi, distribuitela sopra le uova, mescolate con la panna, la ricotta grattugiata e sale, poi completate con i porri. Infornate nuovamente la crostata a 200 °C per altri 25' circa.

*Vino:* bianco secco, sapido, dal profumo floreale  
Colli di Conegliano bianco  
Verdicchio dei Castelli di Jesi  
Locorotondo

#### SPINACI STUFATI PICCANTI

(ricetta richiesta)

##### **Ingredienti: per 4 persone**

spinaci freschi kg 1 - salsiccia g 180 -  
cipolla g 60 - una falda di peperone  
rosso - peperoncino fresco -  
olive verdi - olio extravergine - sale.



**Tempo occorrente: circa 30'**

Tritate la cipolla e soffriggetela in un velo di olio con il peperone e il peperoncino a dadini. Unitevi poi 10 olive snocciolate e la salsiccia, spellata e sbriciolata. Infine aggiungete gli spinaci, saltateli per 1' a fuoco vivo, quindi coprite e lasciateli stufare dolcemente per 10'. Poco prima di spegnere correggete di sale.

*Vino:* bianco giovane, secco, armonico, fragrante  
Colline di Levante bianco  
Monteregio di Massa Marittima bianco  
Cilento bianco



La Francia è il più grande pascolo d'Europa:  
qui nascono le razze più pregiate del mondo.



© P. Del Porto - SOPEXA

Scoprite un gusto unico come il luogo da cui proviene.  
È quello della carne bovina francese che nasce in un paese  
con ben 15 milioni di ettari di terreni,  
tanto da essere definito  
il pascolo d'Europa per estensione e varietà del territorio.  
In Francia, per tradizione, tutti i capi crescono  
all'aria aperta e vengono sempre alimentati in modo sano  
e naturale, con rigidi controlli lungo tutta la filiera.



Questo impegno costante ha portato alla valorizzazione  
delle pregiate razze da carne francesi, ormai conosciute  
in tutto il mondo: ad esempio Aubrac,  
Blonde d'Aquitaine,  
Charolaise, Limousine  
e Salers. Per una  
qualità inimitabile  
che ti conquisterà  
al primo assaggio.



**Carne bovina francese: territori e razze fanno la differenza.**

## POMODORI CON SALSICCIA

(foto in questa pagina, in alto)

**Ingredienti: per 6 persone**

salsiccia g 200 - 6 grossi pomodori -  
una carota - un gambo di sedano -  
una piccola cipolla bianca -  
una fetta di peperone - capperi  
sotto sale - basilico -  
Parmigiano Reggiano grattugiato -  
olio extravergine d'oliva - sale.

**Tempo occorrente: circa 50'**

Tagliate a metà i pomodori, svuotateli,  
salateli all'interno e poneteli a sgocciolare  
capovolti su una gratella. Riducete a  
tocchetti la carota, il sedano, il peperone,  
la cipolla e soffriggeteli in un velo di  
olio con un pizzico di sale e un cuc-  
chiaino di acqua. Quando il fondo di cot-  
tura si sarà asciugato e le verdure sar-  
ranno ancora al dente unite la salsiccia,  
sbriciolata, e un cucchiaino di capperi,  
dissalati. Soffriggetela a fiamma viva,  
quindi passate tutto al mixer veloce-  
mente ottenendo un composto grossolanamente tritato. Insaporitelo con 3  
cucchiai di parmigiano, basilico tritato e  
distribuitelo nei pomodori sgocciolati.  
Accomodatevi in una pirofila, conditeli  
con un filo di olio, una spolverata di par-  
migiano e infornateli a 220 °C per 20'.

**Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo**  
Freisa di Chieri  
Cortona Merlot  
Carignano del Sulcis rosso



## MELANZANE AL FORNO

(foto in questa pagina, in basso)

**Ingredienti: per 4 persone**

2 grosse melanzane -  
16 pomodori ciliegia -  
2 cipollotti - un peperoncino -  
origano secco -  
basilico - olio extravergine - sale.



**Tempo occorrente: circa 30'**

Tagliate le melanzane a metà per il lun-  
go, incidetene la polpa, conditele con  
olio e origano e infornatele a 200 °C  
per 20' circa. Riducete i cipollotti e il  
peperoncino a filetti sottili e rosolateli in  
un velo di olio. Unite quindi i pomodori  
tagliati a metà e saltateli per 1' a  
fiamma vivissima. Toglieteli dal fuoco,  
conditeli con basilico a filetti, sale e  
serviteli sopra le melanzane.

**Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo**  
Ruché di Castagnole Monferrato  
Bardolino  
Molise rosso





# SECONDI

## PIATTI

### FILETTO DI VITELLO CON MOZZARELLA FILANTE

(foto nella pag. accanto, in basso)

**Ingredienti: per 4 persone**

8 fettine di filetto di vitello g 700 -  
8 fettine di mozzarella g 180 -  
verde di zuccina g 100 -  
peperoncino fresco, piccante -  
salsa - burro - insalata  
e pomodoro per guarnire - olio  
extravergine - sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 30'**

Riducete il verde di zuccina a cubetti da saltare in padella, a fuoco vivo con un filo d'olio e mezzo peperoncino privato dei semi; salate e frullate il tutto a salsina. Dopo aver salato e pepato le fettine di vitello, rosolatelo in padella, a fuoco vivo, con una noce di burro e una fogliolina di salvia, circa un minuto e mezzo per parte, poi appoggiatevi sopra le fettine di mozzarella e tenete la carne sul fuoco ancora i pochi secondi necessari perché il formaggio inizi a sciogliersi. Spegnete e portate in tavola i filetti con la salsina e una guarnizione di insalata, pomodoro e peperoncino.

La signora Olga dice che, per questa ricetta la mozzarella da usare è quella preparata con il latte di bufala, in Campania, una delle zone più importanti per la produzione di questo latticino. La mozzarella fiorentina di bufala, mentre quella di latte vaccino viene detta "fiore di latte". Questa distinzione non è così netta tra le mozzarelle reperibili nei negozi di largo consumo, quindi, all'atto dell'acquisto, è sempre meglio leggere con attenzione l'etichetta.

**Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo**  
Valltellina Superiore Valgella  
Chianti Coline Pisane  
Costa d'Amalfi Ravello rosso

### POLPETTE DI MAIALE ALLA SCAMORZA

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

**Ingredienti: per 4 persone**

un pezzo di arrosto di maiale  
freddo g 200 - scamorza  
affumicata g 80 - prezzemolo -  
basilico - 6 cipollotti - farina -  
uova - pane grattugiato -  
olio extravergine e per friggere -  
sale - pepe.

**Tempo occorrente: circa 40'**

Spuntate un poco i cipollotti, tagliateli a metà per il lungo e stufateli con un filo d'olio, sale e un dito d'acqua, finché diventeranno morbidi. Passate al mixer l'arrosto, con prezzemolo e basilico tritati, sale e pepe; dividete il ricavato in 12 palline, infilate in ciascuna un dadino di scamorza, quindi avvolgetela in mezzo cipollotto stufato, ben sgocciolato. Passate le polpettine ottenute nella farina, poi in un paio d'uova sbattute e infine nel pane grattugiato investendole bene. Friggetele nell'olio ben caldo.

**Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo**  
Oltrepò Pavese rosso  
Colli di Luni rosso  
Castel San Lorenzo rosso

### SPEZZATINO AI CAPPERI

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

**Ingredienti: per 4 persone**

polpa di spalla di vitello  
a bocconcini g 700 -  
pomodori g 120 - faldia  
di peperone rosso - capperi salati -  
una cipolla bianca -  
aglio - vino bianco secco - brodo  
vegetale - olio extravergine -  
sale - pepe nero in grani.

**Tempo occorrente: circa un'ora**

Fate appassire la cipolla affettata a velo in un filo d'olio caldo e insaporitevi i bocconcini di carne senza farli colorire; unite una cucchiata di capperi risciacquati dal sale (se sono grossi tritateli), un dito di vino e tanto brodo sufficiente a tenere la carne coperta di liquido per metà; salate, incoperchiate e fate stufare per 50'. A parte, in una padella con un velo d'olio caldo aromatizzato con uno spicchio d'aglio in camicia, saltate a fuoco vivo il peperone a listerelle e i pomodori interi. Salate l'ingrediente, unitelo allo spezzatino ormai pronto, fate cuocere tutto insieme per un paio di minuti poi servite con una macinata di pepe.

**Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo**  
Valpolicella  
Rosso di Montalcino  
Cerasuolo di Vittoria

### POLLO ARROSTO CON RIPIENO DI FICHI

(foto a pag. 73, in alto)

**Ingredienti: per 3 persone**

un pollo kg 1,800 - patate g 600 -  
funghi misti g 300 -  
polpa macinata di maiale g 200 -  
salsiccia g 200 - 2 fichi -  
timo - ginepro - prezzemolo -  
sedano - carota -  
cipolla - aglio - brodo vegetale -  
olio extravergine -  
sale grosso - pepe in grani.

**Tempo occorrente: circa 2 ore**

Con un battuto di sale grosso, grani di pepe, timo, prezzemolo e ginepro, strofinare il pollo all'interno e all'esterno, quindi riempirlo con una farcia ottenuta amalgamando la carne macinata di maiale con la salsiccia sbriciolata, i fichi sminuzzati, sale, pepe e una dadolata.





# DOLCI

## E TORTE

### GIRELLE ALLA RICOTTA E FRUTTI DI BOSCO

(foto nella pag. accanto, in basso)

**Ingredienti:** per 12 persone

*Pasta biscotto:* farina g 80 più un po' per lo stampo - zucchero g 80 - 2 uova - cacao - vanillina - burro - zucchero a velo - sale.  
*Farcitura:* ricotta g 500 - zucchero g 110 - lamponi g 100 - more g 60 - mirtili g 60 - Maraschino - burro.

**Tempo occorrente:** circa un'ora più il raffreddamento

Montate le uova con lo zucchero e un pizzichino di sale fino a ottenere una schiuma gonfia; incorporatevi poi la farina, mezza bustina di vanillina e un cucchiaino di cacao, setacciati, mescolando l'impasto con delicatezza. Foderate una teglia con carta da forno, imburrate, infarinata e versatevi l'impasto, spalmandolo in un rettangolo di cm 35x27. Infornatelo a 180 °C per 8' circa. Rovesciatelo su un foglio di carta da forno spolverizzato di zucchero a velo e fatelo raffreddare. Caramellate in padella g 70 di zucchero con una noce di burro, quindi saltatevi per 1' i frutti di bosco, spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare. Lavorate la ricotta con g 40 di zucchero finché non sarà cremosa. Bagnate la pasta biscotto con il Maraschino, diluito con acqua al 50%, spalmatela con la ricotta, distribuitevi sopra i frutti di bosco e, aiutandovi con il foglio di carta da forno, arrotolatela. Impacchettate il rotolo in un foglio di alluminio e passatelo in frigo per 2 ore. Al momento di servirlo, liberatelo dall'involucro e tagliatelo a girelle.

*Vino:* aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe  
Brachetto d'Acqui

### FOCACCIA DOLCE CON PESCHE SCIROPATE

(foto nella pag. accanto, in alto a sinistra)

**Ingredienti:** per 12 persone

zucchero g 650 - farina g 500 - latte g 150 circa - burro g 80 - lievito di birra g 15 - 5 pesche - 3 tuorli - un uovo - sesamo - sale.

**Tempo occorrente:** circa un'ora più la lievitazione

Portate al bollore g 500 di acqua con g 500 di zucchero. Quando lo zucchero si sarà sciolto, tuffate nello sciroppo le pesche, aperte a metà e liberate dal nocciolo, lasciatele sobbollire per 2'. Spegnete poi il fuoco e fatele raffreddare nello sciroppo; infine scolatele e riducetele a cubetti. Impastate g 100 di farina e il lievito sbriciolato con g 50-70 di acqua, ottenendo un panetto liscio ed elastico. Copritelo con un canovaccio umido e lasciatelo lievitare per 45'. Trascorso questo tempo, incorporate poi al panetto la farina rimanente, il burro, fuso, g 100 di zucchero, 3 tuorli, un pizzico di sale e il latte. Impastate bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo, che lascerete lievitare finché non sarà raddoppiato di volume. Dividetelo poi in tre parti e stendetelo a mano ottenendo tre rettangoli piuttosto lunghi. Distribuite sul lato lungo di ciascuno una fila di pezzetti di pesca un po' distanziati, arrotolate la pasta quel tanto che basta per coprire la farcitura, fate un'altra fila di pesca, avvolgetela e procedete così fino a chiudere il rotolo. Lavorando su un foglio di carta da forno, intrecciate i tre rotoli, quindi arrotolate la treccia su se stessa, trasferitela su una placca,

circondatela con uno stampo ad anello regolabile, guarnitela con pezzetti di pesca, spennellatela con l'uovo, sbattuto, cospargetela con semi di sesamo e lo zucchero rimanente. Lasciatela lievitare ancora per un'ora circa, finché il suo volume non sarà raddoppiato. Infornatela infine a 200 °C per 30' circa, spegnete il forno, poi lasciatela riposare per altri 10'. Sfornate la focaccia e portatela in tavola una volta che si sarà raffreddata.

*Vino:* aromatico dolce dal profumo di frutta esotica  
Moscato di Trani

### FICHI AL VINO E PANNA AI PINOLI

(foto nella pag. accanto, in alto a destra)

**Ingredienti:** per 4 persone

vino rosso di medio corpo g 500 - zucchero semolato g 250 - panna fresca g 200 - pinoli g 60 - 8 fichi - un baccello di vaniglia - menta - zucchero a velo.

**Tempo occorrente:** circa 30' più il raffreddamento

Fate bollire per 3' il vino con lo zucchero semolato e il baccello di vaniglia, aperto a metà per il lungo. Tuffatevi quindi i fichi interi e sbucciati, lasciate riprendere il bollore, quindi spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare nello sciroppo. Passateli poi in frigo. Tostate i pinoli in forno, fateli raffreddare e passateli al mixer, riducendoli in farina. Uniteli alla panna, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero a velo, montatela e servitela con i fichi, lo sciroppo e qualche fogliolina di menta.

*Vino:* passito con aromi di frutta matura  
Girò di Cagliari liquoroso dolce





# NUOVI GALFRE' APPETITOSI PER TRE



## CARCIOFI E TONNO, RICCO, TONNO E FUNGHI

Galfrè ha inventato tre nuovi modi per dar gioia al palato dei buongustai: CARCIOFI E TONNO, RICCO, TONNO & FUNGHI. I suoi gusti supremi nascono innanzitutto dalla scelta delle materie prime, come il prelibato tonno pinne gialle e le verdure coltivate con cura estrema in orti piemontesi, assolutamente O.G.M. free.

Naturalmente, la somma del piacere si raggiunge grazie all'esperienza dei maestri di cucina Galfrè, inimitabili nell'esaltare i sapori, attraverso ricette antiche e appartenenti alla tradizione Galfrè, come la squisita salsa arricchita con aromi naturali ed erbe fresche, che fa già parte del patrimonio dell'arte culinaria.

GALFRE ANTIPASTI D'ITALIA s.r.l. - Viale Torino, 13 - 12032 Barge (CN) - Italy  
Tel. 0173.346286 - Fax 0173.343358 - [www.galfreantipasti.it](http://www.galfreantipasti.it)



di sedano, carota cipolla. Cucite le aperture del pollo (collo e basso ventre), legatelo con le zampe e le ali aderenti al busto, ungetelo d'olio e infornatelo a 180 °C. Intanto sbollentate le patate a tocchi, unitele ai funghi già tritati in padella con olio e aglio, bagnate con un mestolo di brodo, salate, pepate, versate l'intingolo nella teglia del pollo già in forno da un'ora, dopo aver sciolato via tutto il grasso, e completate la cottura in forno per altri 30' circa. Liberare il pollo dal filo e dallo spago e servitelo con il suo saporito contorno.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo

Piave Merlot  
Sangiovese di Romagna  
Primitivo di Manduria

## SALTIMBOCCA ALL'UVA

(foto in questa pagina, in basso)

**Ingredienti: per 4 persone**

12 fettine di vitello g 400 -  
6 fette di prosciutto crudo - salvia -  
12 grossi acini d'uva -  
burro - farina - brodo vegetale -  
olio extravergine d'oliva -  
sale - pepe.



**Tempo occorrente: circa 30'**

Dividete le fette di prosciutto crudo a metà tagliandole per il lungo, poi arrotolate in ogni mezza fetta un paio di foglie di salvia fresca. Salate, pepate le fettine di carne, infarinatene leggermente, quindi attaccate ad ognuna, per mezzo di uno stecchino, un rotolino di prosciutto e salvia. Rosolate i saltimbocca così preparati in padella, in olio e burro caldi (iniziate la rosolatura dal lato con il prosciutto); toglieteli dopo 3' dal fondo di cottura nel quale farete insaporire gli acini d'uva, tagliati a metà e liberati dai vinaccioli, bagnandoli con mezzo mestolino di brodo. Salate, pepate, fate restringere il sughetto, quindi mettetevi di nuovo i saltimbocca, appena il tempo per scaldarli. Portateli immediatamente in tavola con il loro saporito intingolo d'uva.

La signora Olga dice che sono dei saltimbocca abbastanza classici per quelli che riguarda la cottura, ma l'aggiunta dell'uva conferisce un tocco di raffinatezza.

Vino: rosso secco, vinoso, leggero di corpo

Botticino  
Montescudaio rosso  
Assisi rosso





# Frutta e verdura, i freschi colori dell'estate.



## SFOGLIATA CON PERE E NOCCIOLE

(foto in questa pagina, in alto)

**Ingredienti:** per 8 persone

3 pere g 700 - pasta sfoglia g 500 -  
panna fresca g 400 - nocciole  
sgusciate e tostate g 70 -  
zucchero semolato - zucchero a velo.

**Tempo occorrente:** circa 50'

Stendete la pasta sfoglia e ricavatene 3 quadrati di cm 16 di lato. Accomodatevi su una placca coperta di carta da forno, spennellati di acqua, cospargeteli di zucchero semolato e infornateli a 180 °C per 20'. Infine sfornateli e lasciateli raffreddare. Riducete le pere a pezzetti, senza sbucciarle, e caramellatele in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di zucchero. Montate la panna con un cucchiaino di zucchero a velo e frantumate le nocciole. Componete la torta spalmando di panna due quadrati e farcendoli con pezzetti di pera e nocciole. Sovrapponeteli, copriteli con il terzo quadrato, che completerete con strisce di panna, tocchetti di pera e nocciole. Servite con una spolverata di zucchero a velo.

**Vino:** dolce con aromi di frutta matura e fiori  
Aletico di Gradoli liquoroso

## VOL-AU-VENT ALLA GELATINA DI UVA

(foto in questa pagina, in basso)

**Ingredienti:** per 4 persone

12 vol-au-vent - chicchi di uva  
rossa per completare -  
zucchero a velo. Gelatina:  
uva rossa sgranata g 500 -  
zucchero glicificante per marmellate -  
zenzero fresco - cannella in polvere.

**Tempo occorrente:** circa un'ora  
più il raffreddamento

Gelatina: tuffate l'uva in acqua bollente, scolatela dopo 6' dalla ripresa del bollore e passatela al passaverdure con il disco fine. Pesate il puré ottenuto, unitevi la stessa quantità di zucchero e cuocete fino a 104 °C. Aggiungete un pezzetto di zenzero grattugiato, un pizzico di cannella, mescolate bene e lasciate intiepidire. Farcite i vol-au-vent con la gelatina, completateli con qualche acino tagliato a metà e liberato dai semi e un po' di zucchero a velo.

**Vino:** dolce con aromi di frutta matura e fiori  
Alto Adige Moscato giallo.





# Conoscere gli alimenti



# Il formaggio

scritto a cura di Maria Vittoria Dalla Cia e Walter Pedrazzi, foto di Roberto Martelli

■ Si ottiene facendo coagulare il latte (che può essere stato precedentemente scremato, pastorizzato e acidificato) con l'aggiunta del caglio, una sostanza acida ricca di enzimi estratta dallo stomaco di vitello, capretto, agnello o da alcuni vegetali. La cagliata viene poi rotta per consentire la separazione del siero, eventualmente scaldata, posta in stampi e pressata, infine salata. Il processo si completa con la stagionatura.

## Tipi e classificazione

Di latte vaccino, ovino, caprino, crudo o pastorizzato, di bufala o misto, i formaggi possono essere magri (da latte scremato), semigrassi (da latte parzialmente scremato) e grassi (da latte intero). Si dividono in base al grado di stagionatura: quelli freschi (ricotta, mozzarella, crescenza, robiola) e maturati per pochi giorni sono ricchi di acqua e, a parità di peso, i più poveri di grassi, sale e calorie. Con un invecchiamento compreso tra uno e sei mesi si ottengono formaggi semistagionati (Asiago mezzano, Montasio, Taleggio, Fontina, Gorgonzola e caciotte), in cui la caseina, parzialmente demolita da batteri e microrganismi, è maggiormente digeribile; inoltre diminuisce il contenuto di acqua rispetto ai freschi, mentre aumentano in proporzione grassi e proteine. Il grana (Grana Padano, Lodigiano e Bresciano, Parmigiano-Reggiano) e alcuni pecorini rientrano nella categoria dei formaggi stagionati; in oltre 6 mesi di maturazione la pasta si asciuga e diventa dura e granulosa. Ricchissima di proteine, è altamente digeribile poiché la caseina è quasi del tutto disgregata. In base alla consistenza della pasta, si hanno formaggi molli (Taleggio, crescenza e robiola), semi-

duri (Fontina, Asiago) e duri (grana e pecorini). Secondo le temperature a cui si lavora la cagliata, infine, la pasta può essere cotta, semicotta o cruda.

## In cucina

Scegliere sempre prodotti di qualità, meglio se tra le oltre trenta varietà a denominazione d'origine protetta, e usarli a temperatura ambiente, mai appena presi dal frigo. Sul fuoco le proteine del formaggio (caseina) tendono a coagularsi in blocchi duri e gommosi, separandosi dall'acqua e dai grassi; per ricette che richiedono alte temperature e lunga esposizione al calore sono perciò indicati caci stagionati, poveri di caseina. Mescolare in continuazione le preparazioni in casseruola per evitare che il formaggio si attacchi sul fondo; giunte a cottura, non vanno surriscaldate poiché il cacio rischia di rapprendersi e separarsi. Attenzione anche con il sale: va dosato tenendo conto della naturale sapidità del formaggio. Infine, nel condire la pasta, va aggiunto prima il formaggio grattugiato poi il sugo caldo, che lo farà fondere, completando il piatto con un'ultima spolverata.

## Come conservarli

Riposti in luogo fresco o nel settore temperato del frigo, in generale, quelli stagionati o mezzani si mantengono per 7-10 giorni, protetti da un foglio di alluminio o da un panno. I formaggi freschi, chiusi nelle loro confezioni o immersi in liquido di governo (quello della mozzarella può essere sostituito con una soluzione di acqua e sale, un cucchiaino per mezzo litro), resistono invece per 2-3 giorni. A eccezione dei formaggi da grattugia e di quelli freschi da consumare al naturale, come ricotta, mozzarella e crescenza, quasi tutti gli altri, ridotti a fette, si possono congelare.

**Ricchissimo di calcio, proteine e vitamine, al naturale si abbina a cereali o patate e diventa un eccellente piatto unico. Perfetto con verdure, che ne rendono più digeribili i grassi, ai fornelli è un versatilissimo complemento in salse e ripieni salati e dolci, in sughi e soufflé. Ma è anche il protagonista di alcuni dei nostri piatti della tradizione regionale.**







#### Ingredienti per 8 persone

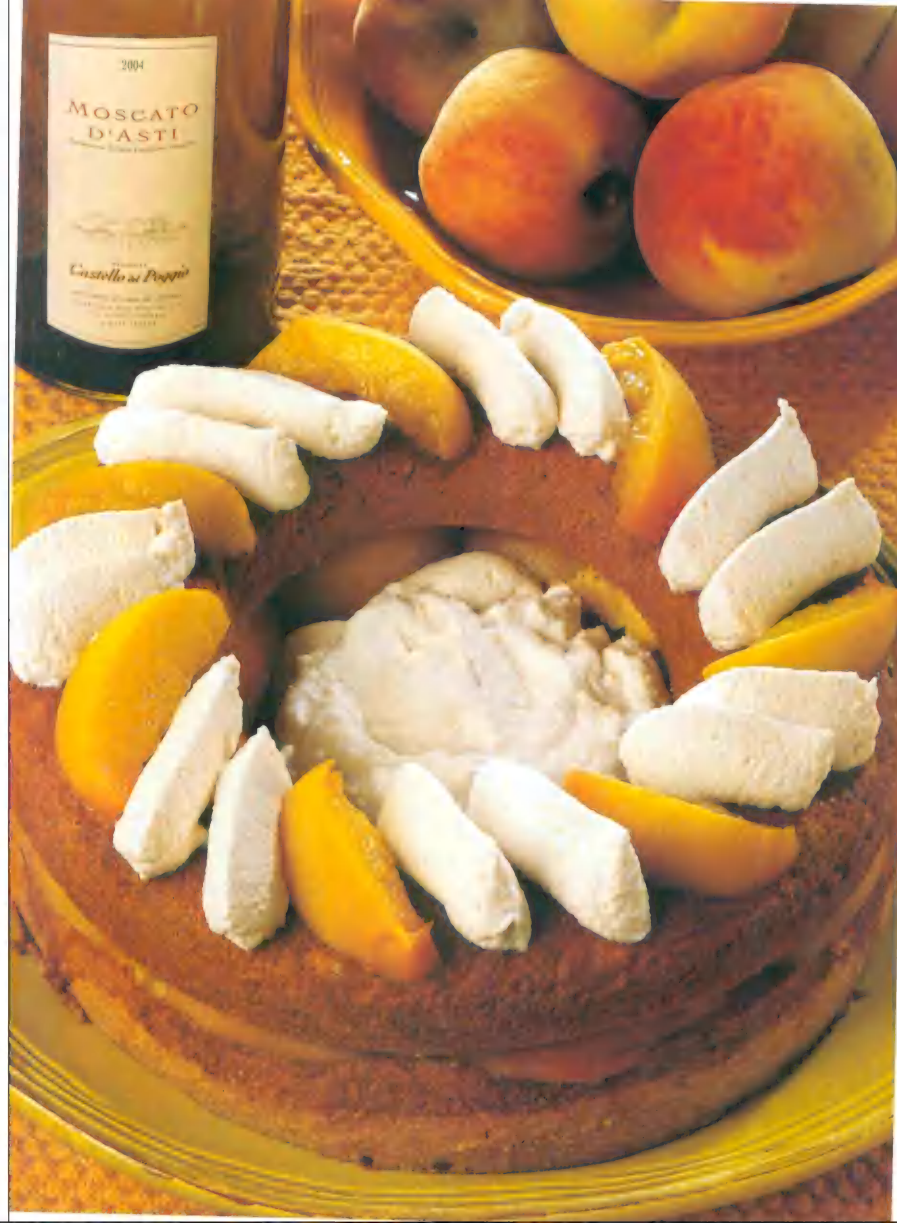
zucchero g 450 - panna  
fresca g 400 - burro g 150  
più un po' per lo stampo -  
farina g 100 più un po'  
per lo stampo -  
carote pelate g 100 - farina  
di mandorle g 100 -  
6 pesche - 3 uova - 3 amaretti  
morbidi (g 40 circa) - sale.

**Tempo:** circa un'ora e 35'  
più il raffreddamento

- 1** • Unite il burro, morbidissimo, in una ciotola con g 200 di zucchero, un pizzico di sale e montatelo ottenendo una crema. Quindi, senza smettere di montare, incorporate i 3 tuori.
- 2** • Aggiungete le carote, grattugiate, e la farina di mandorle.
- 3** • Montate a neve i 3 albumi con un pizzico di sale, unendo alla fine g 50 di zucchero. Incorporateli al composto mescolando normalmente la prima parte e con delicatezza quella rimanente. Infine unite la farina.
- 4** • Distribuite il composto in uno stampo a ciambella (o cm 23, h 7) ben imburato e infarinato, poi infornatelo a 190 °C per 45' circa. Infine sformate il dolce su una gratella e fatelo raffreddare.
- 5** • Tagliate a metà le pesche e cuocetele per 3-4' in uno sciroppo preparato con g 500 di acqua e g 200 di zucchero. Spegnete il fuoco e lasciatele raffreddare nello sciroppo.
- 6** • Sbriciolate gli amaretti nella panna, copritela, quindi lasciatela riposare in frigorifero per un'ora. Infine montatela. Tagliate a metà la ciambella, farcitela con le mezze pesche e decoratela con spicchi di pesca e ciuffi di panna. Servite il dolce con la panna rimanente al centro.

RICETTA FILMATA

# CIAMBELLA CON LE PESCHE







**Ricotta**  
Latticino ricavato dal siero del latte, ha pasta molle e granulosa. Anche arricchita con panna. Per farcire e condire la pasta, in ripieni di carni e verdure, nei dolci.



**Mascarpone**  
Latticino ottenuto dalla panna acidificata, ha pasta cremosa e morbida. Si usa crudo, in creme dolci, ma è buono anche in sughi per la pasta.



**Caprino**  
I tipi tradizionali sono di latte caprino crudo, ma di vaccino pastorizzato è più comune. Con olio, pepe ed erbe o in ripieni, con aromi e verdure.



**Crescenza**  
Da latte pastorizzato, ha pasta molle e cremosa, sapore dolce e delicato. Si usa in pizza, forte salata e crespelle, per condire gnocchetti e pasta.



**Mozzarella**  
Da latte pastorizzato di bufala, vaccino o misto, ha pasta filata, elastica. Buona impanata e fritta, nella pizza, per completare piatti di pasta e verdure.



**Scamorza**  
Da latte vaccino, ovino o misto pastorizzato, ha pasta filata, elastica. Anche affumicata. Ideale alla piastra o per completare verdure e carni grigliate.



### Grana a fettine

1• Affettare il grana in foglie sottili con il tagliatartufi o la mandolina. 2• Lo stesso risultato si ottiene con un palapatate ben affilato. 3• Unire le fettine a un'insalatina mista, fresca, e condire con olio e aceto balsamico. Ottimo pure con carpacci e insalate di verdure lessate unite a valeriana e crescione.



### Emmentaler e prosciutto cotto

1• Unire l'Emmentaler grattugiato grosso allo stesso peso di cotto e striscioline; condire con succo di limone, olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. 2• Servire su un letto di lattughino.

### Palline di pecorino e fave

1• Passare al mixer g 200 di fave fresche, pelate o scongelate, con g 130 di pecorino semistagionato, ottenendo un composto non troppo omogeneo. 2• Modellarlo in palline, da servire con salame o con prosciutto crudo.



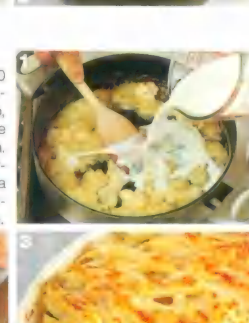
### Salsa Mornay

1• Incorporare 3 cucchiai di grana o di Gruyère grattugiati (vanno bene anche altri formaggi asciutti, non filanti) a una besciamella appena tolta dal fuoco, preparata con g 250 di latte, g 15 di burro, altrettanta farina e poco sale. 2• Distribuire la salsa Mornay su cavolfiori o altre verdure lessate e spolverizzare con formaggio. 3• Gratinare al grill oppure a 220 °C. Indicata anche per gratinare uova e pesce.



### Soufflé

1• Unire g 50 di burro maneggiato con g 50 di farina a g 300 di latte caldo. Cuocere per 2' e toglierlo dal fuoco. 2• Incorporare 3 tuorli, sale e lasciare raffreddare. 3• Aggiungere 3 cucchiai di grana grattugiato, g 100 di formaggio a pasta semidura (Asiago, Montasio o Emmentaler) grattugiato grosso e 3 albumi a neve. Trasferire in 6 stampini imburrati e infornare a 180 °C per 15-18' circa.



### Pasta ai quattro formaggi

1• Ammorbidire g 60 di Taleggio, g 70 di Gorgonzola e g 70 di Fontina a cubetti in un soffritto di burro e scalogno, già addensato con g 10 di farina. Unire g 250 di latte per ottenere una crema. 2• Saltarvi le penne con g 20 di parmigiano. 3• Trasferirle in una pirofila imburrata, aggiungere burro a fiocchetti, altro parmigiano e gratinare.



### Ravioli alla ricotta e grana

1• Passare al setaccio g 250 di ricotta. Unirvi g 100 di spinaci lessati, ben strizzati e frullati. Insaporire con sale, pepe e un po' di noce moscata. 2• Incorporare un uovo, g 30 di grana grattugiato, amalgamare bene. Utilizzare il ripieno per farcire ravioli di sfoglia all'uovo, preparata con g 300 di farina e 3 uova. Lessarli e condirli con burro fuso, salsa e altro grana.







**Gorgonzola**  
Da latte pastorizzato, ha pasta cruda, più o meno erbacevole e cremosa. Assorbe il lardo locale nei sughi per primi piatti di pasta, gnocchetti e risi.



**Taleggio**  
Da latte pastorizzato o crudo, ha pasta fiorita e pasta molle, un po' ariosa. Per piatti di base di pasta, cavolo, verze e radicchio. Anche per marinare il risotto.



**Fontina**  
Da latte crudo, ha pasta semidura, friabile, con rara occhiolatura. Base della fonduta, entra in salse per gnocchetti e carne, in gratin di pasta e verdure.



**Asiago d'alleve**  
Da latte crudo, il messiano ha pasta semidura, il vecchio è stravecchio duro e granuloso. Ottimo fritto, in verdure, in torte salate alle verdure, con funghi e polenta.



**Pecorini**  
Da latte ovino crudo o pastorizzato, secondo l'età il tenero o asciutto il toscano, il siciliano o duro il romano, il sardo e il piemonese. Con pasta, castoreo, lardo e verdure.



**Grana**  
Da latte crudo, parzialmente scremato, ha pasta a grana fine. Entra in gratin, ripiani, risi e impasti, si usa per gratinare, condire e preparare dolci.



### Cialde croccanti

1• Distribuire in una padella antiaderente ben calda 5 abbondanti cucchiaini di grana grattugiato o di altri formaggi stagionati tipo Montasio o Asiago. 2• Quando comincia a solidificarsi girare la "frittatina" e farla dorare velocemente sull'altro lato. Togliere dal fuoco e porla subito in forma, creando un cono, una coppetta o altro, finché è ancora malleabile. Servire da sola oppure con verdure.



### Scamorza...

1• Arrostire in una padella antiaderente ben calda rondelle di scamorza con la buccia spesse cm 1,5 circa. 2• Quando saranno ben dorate, girarle sull'altro lato e completarne la cottura. Servire subito su piatti caldi.

### ...e tonini alla piastra

1• Cuocere i tonini in una padella calda su entrambi i lati finché non saranno morbidi. 2• "Scoperchiarli" subito incidendo la superficie e servirli con patate lesse o verdure a bastoncini.



### Mozzarella in carrozza

1• Da una mozzarella ricavare delle fette spesse cm 1,5, farle a rettangolo, poi passarle nella farina, nell'uovo sbattuto e racchiuderle tra due rettangoli di pancarré senza crosta. 2• Passare i "sandwich" nell'uovo e nel pane grattugiato, friggerli in abbondante olio facendoli dorare bene sui due lati. Scolarli su carta da cucina, salare leggermente e servire subito.

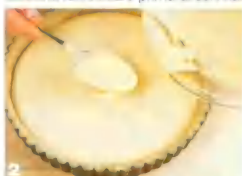


### Crema di mascarpone

1• Montare 3 tuorli con g 150 di zucchero cotto a 112 °C, facendolo colare a filo. 2• Una volta ottenuta una spuma gonfia e chiara, continuare a montare finché non sarà fredda. Incorporare quindi g 500 di mascarpone a cucchiaini e insaporire alla fine con g 10 di brandy o Marsala. 3• Servire con cacao e biscottini a piacere.

### Crostata alla ricotta

1• Amalgamare g 500 di ricotta con g 100 di zucchero a velo, un uovo, 3 tuorli, una bustina di vanillina e un pizzico di sale, lavorando con la frusta. 2• Rivestire uno stampo basso (o cm 22) con g 400 circa di pasta frolla (g 250 di farina, g 150 di burro, g 100 di zucchero, 2 tuorli, un pizzico di sale) e distribuirvi il composto. 3• Guarnire il dolce con strisce della pasta rimasta e infornare a 175 °C per 45' circa. Sfornare la crostata e lasciarla raffreddare prima di servirla.



### Fonduta

1• Ammolare per 2 ore g 300 di Fontina a dadi con g 300 di latte in una casseruola. Stemperarvi alla fine un cucchiaino di fecola. 2• Fare quindi sciogliere il formaggio a fiamma bassa e, quando il composto sarà liscio e omogeneo, spegnere il fuoco. 3• Incorporare un tuorlo per legare e rendere cremosa la fonduta. Servire subito con crostini o polenta.







BARBOUR CATALOGUE 1937

**Barbour**  
ORIGINAL BRITISH COUNTRY CLOTHING™



# Bambini, a tavola!

Pasticcioni e disordinati,  
più spesso svegliati e difficili.

Ma basta poco per dare ai  
nostri figli delle buone, sane  
abitudini. Anche con l'aiuto  
di 15 ricette pensate apposta  
per ingolosire chi tenta  
sempre la fuga davanti a piatti  
di carne, pesce e verdura.

Merendine e bibite zuccherate, patatine sgranocchiate davanti alla tv, poco pesce, pochissima verdura. Sì, i nostri bambini a tavola sono un disastro, anzi sono sempre più a rischio di obesità, i più grassi d'Europa. Lo dicono le ultime statistiche: il 35% dei piccoli italiani tra i 7 e gli 11 anni è in sovrappeso, mentre il 9% è già obeso. Una situazione preoccupante che si ripresenta con l'inizio dell'anno scolastico e

la ripresa delle abitudini di tutti i giorni, comprese quelle scorrette dal punto di vista alimentare.

## PIÙ ERRORI A CASA CHE A SCUOLA

La scuola da tempo si è organizzata per assicurare ai piccoli che pranzano in mensa (70mila solo a Milano) pasti sani ed equilibrati. Ma servire un menù corretto non basta. "Nella maggior parte dei casi sono le famiglie le



# se non mangia... la carne

Cartocci, stecchi croccanti, polpettine e, naturalmente, l'hamburger con le patatine metteranno in fuga l'incubo della bistecca



## POLLETTINO NEL CARTOCCIO

**Ingredienti:** per 4  
un polletto - 16 cubotti  
di prosciutto cotto g 160 -  
8 cetriolini sott'aceto -  
olive taggiasche snocciolate -  
salvia - rosmarino -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 45'

Dividete il polletto in 8 pezzi. Preparate 4 cartocci di alluminio con 2 pezzetti di pollo ciascuno, 4 cubotti di cotto, 2 cetriolini a pezzetti, 5 olive, un rametto di rosmarino, una foglia di salvia, un pizzico di sale e un gocciolo di olio. Sigillateli, poi passateli in forno a 180 °C per 30'. Apriteli in presenza dei bambini.



## POLPETTINE E POMODORO

**Ingredienti:** per 4  
polpa di manzo macinata  
g 250 - 2 pomodori g 250 -  
pane ammollato nel latte  
e strizzato g 100 -  
farina - prezzemolo -  
basilico - ketchup -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 40'

Amalgamate la carne con il pane ammollato, salate il composto e formate tante palline grosse come noccioline. Infarinatetele leggermente e rosolatetele in un dito di olio per 3', unite poi i pomodori a pezzi, sale, le erbe tritate e cuocate per altri 5'. Completate con un po' di ketchup.

## HAMBURGER E PATATINE

**Ingredienti:** per 4  
patate a bastoncini g 350 -  
polpa macinata di vitello,  
di lonza e di manzo g 120  
per tipo - ketchup -  
olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo:** circa 40'

Mescolate le carni, salatetele, pepatele e formate 4 hamburger. Batteteli con il dorso di un coltello, spennellateli di olio e cuoceteli su entrambi i lati in una padella antiaderente calda. Oliate le patate e infornatele a 220 °C per 15' su una teglia coperta di carta da forno. Sfornatele, salatetele e portatele in tavola con gli hamburger e ketchup.



## SPIEDINI DI CONIGLIO

**Ingredienti:** per 4  
polpa di coscia di coniglio  
g 360 - patate pelate  
a spicchi g 350 - farina  
di mais - rosmarino - burro -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 45'

Tagliate la carne in 36 pezzetti e confezionate 12 spiedini. Spennellateli con olio, passateli nella farina e infornateli a 190 °C per 15-20'. Arrostiti le patate con olio, burro e rosmarino tritato. Salatetele e servitele con gli spiedini e lattughino a piacere.



## POLPETTONE GIORDI CAROTA

**Ingredienti:** per 4  
lonza di maiale macinata  
g 200 - una luganiga (salsiccia  
lunga e sottile) g 200 -  
2 fette di pancarré senza  
crosta ammollate nel latte -  
una carota media - sale - pepe.

**Tempo:** circa 50'

Mescolate la carne con il pane ammollato, sale, pepe e stendetela su un foglio di carta da forno formando un rettangolo poco più lungo della carota. Tagliate la luganiga a metà, eliminate il budellino, aprite a libro i due tronchetti e disponeteli attorno alla carota, pelata, avvolgendola. Ponetela nel mezzo del rettangolo di polpa macinata. Arrotolate la carne attorno alla carota formando un rotolo, avvolgetelo nella carta da forno, legatelo con spago da cucina e infornatelo a 185 °C per 30' circa. Sfornatelo, liberatelo dall'involucro, lasciatelo riposare per qualche minuto e servitelo, volendo, con lattuga.





**Orari precisi e lo stesso menù per tutta la famiglia: le prime regole di una corretta educazione alimentare**

maggiori responsabili della cattiva alimentazione dei figli", avverte Ivan Dragoni, nutrizionista e presidente di Milano Ristorazione, l'azienda che fornisce i pasti alle mense scolastiche del capoluogo lombardo. Gli errori più comuni? "Proporre sempre gli stessi piatti ed esagerare le dosi. Tutti sbagli che fanno ingrassare i bambini, con conseguenze anche gravi per la loro salute". Secondo un'indagine della Fondazione Louis Bonduelle, ben il 55% degli alunni che pranzano in mensa si ritrova spesso a cena gli stessi piatti che ha mangiato a mezzogiorno. Eppure, per evitarlo sarebbe sufficiente controllare il menù settimanale distribuito dalle scuole. Per insegnare ai piccoli, e ai loro genitori, le regole del mangiar sano in modo divertente, Milano Ristorazione ha ideato un gioco, la Piramide alimentare, che aiuta a misurare la dose ideale di ogni alimento. Iniziativa didattica attiva da alcuni anni sono il progetto "Campagna Amica" della Coldiretti e il

concorso di cucina "Graine de Chef", organizzato dall'azienda di catering biologico Avenance Italia.

#### VIA DALLA TIVÙ CHE FA INGRASSARE

Insomma, è una volta tornati a casa che i nostri figli pasticciano. È difficile per loro resistere alla tv e alla pubblicità che li spingono a una vita troppo sedentaria e a consumare snack fuori pasto. Spetta a noi mamme, dunque, aiutarli a evitare questi e altri errori. Ma come? "È sbagliato, per esempio, mangiare sempre davanti alla tv: così si abituano i bambini a nutrirsi in modo distratto, senza far caso alle quantità e spesso senza masticare in modo corretto", dice il dottor Giorgio Pitzalis, pediatra e nutrizionista clinico, responsabile scientifico del portale di educazione alimentare [www.giustopeso.it](http://www.giustopeso.it). "E comunque", prosegue il pediatra, "si tende spesso a soddisfare con il cibo qualsiasi richiesta, anche quando il ragazzo desidera sempli-

cemente attenzione". Ma come si fa a capire se è solamente un po' di ciociello oppure se il suo è un serio problema di sovrappeso? "Con l'inizio della scuola può succedere che aumenti un po'", rassicura lo specialista. "Per essere tranquilli è bene in ogni caso sottoporlo a periodiche visite dal pediatra che controllerà il peso in base all'altezza, secondo precisi parametri di crescita e, eventualmente, consiglierà una dieta".

#### LE REGOLE D'ORO: POCHE E SEMPLICI

Per evitare problemi, basta comunque osservare alcune buone norme di compor-

#### I CONSIGLI DI UNO CHEF CON LE STELLE

Come si fa a insegnare ai bambini ad apprezzare la bontà dei sapori genuini? "L'educazione al gusto passa attraverso i genitori, sono loro che devono abituare i figli a riconoscere le cose buone", risponde Carlo Cracco, chef pluripremiato per il suo ristorante milanese Cracco-Peek che l'1 e 2 ottobre, alla Triennale di Milano, parteciperà ai laboratori di cucina per bambini organizzati dalla Scuola della Cucina Italiana. "La prima carne che ha assaggiato mia figlia a sei mesi", continua Cracco, "è stata quella biologica di piccione, tenera, saporita e leggera. Ne è entusiasta ancora oggi che ha tre anni".

**Il piatto più completo per una piccola buona forchetta?** "La pasta e fagioli. Si possono proporre anche altri legumi: le lenticchie, le cicerchie. Per abituare i bimbi a mangiare bene non c'è bisogno di piatti costosi, basta scegliere alimenti di buona qualità".

**E quelli che invece vieteranno?**

"Le bevande a base di cola e gli snack costruiti apposta per creare dipendenza. Bisogna spiegare ai bambini cosa stanno mangiando: li aiuta ad apprezzare ciò che è davvero buono e a evitare ciò che non lo è".

te, però, saziato poco, così il bambino ne prende due a cui poi magari aggiunge il succo di frutta, pieno di zucchero. Meglio allora una merenda casalinga a base di frutta fresca e, per lo spuntino da portare a scuola, un piccolo panino con prosciutto cotto o dei crackers". E con frutta e verdura, che fare? I bambini le amano pochissimo e dovrebbero invece mangiarne in abbondanza. "Tutto sta a come si propongono", dice Pitzalis. "Per motivare i ragazzini e aiutarli ad autoregolarsi, si può spiegare loro che per crescere alti e forti bisogna mangiare 5 pugni al giorno. Ricette sfiziose a base di verdure, condite con pochissimo sale e un filo di olio extravergine d'oliva, non mancheranno di conquistare il loro palato".

#### FAST FOOD NO. PIZZERIA SÌ?

Se i piccoli si servono poco di insalata, broccoli e spinaci, esagerano invece con la pasta. E la carne? È un alimento importante che non deve certo mancare, ma "oggi i bambini spesso ne mangiano troppa", dice il nutrizionista, "uno sbaglio che può anticipare la pubertà e aumentare il rischio di obesità da adulti. È sufficiente due volte alla settimana, sostituendola più spesso con piatti a base di legumi: fagioli e lenticchie forniscono proteine complete. E poi, pesce almeno due volte alla settimana. E il menù ideale anche per i bambini che fanno sport. E per recuperare i liquidi persi durante l'attività, meglio un minestrone di verdura che la bevanda-integratore". E come la mettiamo con i fast food? "Anche in questo caso, basta non esagerare", risponde il pediatra. "Due volte al mese va bene, ma non di più. L'hamburger e le patatine si possono fare anche a casa: sono meno pesanti e più gustose. La pizza, invece, si può proporre anche una volta alla settimana".

Adelaide Barigozzi

#### Per piccoli menù di grande equilibrio

Correre, giocare, studiare... Per crescere, un bambino tra i 7 e i 12 anni ha bisogno ogni giorno di 1900-2100 Kcal.

- **Dosi giornaliere:** 3-4 porzioni di pane da g 50, una di pasta o riso da g 70, 2 di verdura (g 50 di quella a foglia e g 250 di altri ortaggi), una di alimenti proteici (carne g 100, pesce g 120, salumi g 50, legumi secchi g 30, un uovo), 3 di frutta da g 150, una di latticini (g 200 di latte o g 125 di yogurt) e, per finire, 2-3 cucchiaini di olio e 5 cucchiaini di zucchero.
- **Varietà e alternanza:** sono indispensabili nei pasti principali, che devono cambiare ogni giorno, mentre colazioni e merende possono rimanere invariate per un'intera settimana.
- **Carboidrati e amidi:** vitalissimi i bisi di pasta e patate alla mensa scolastica, deleteri per un buon equilibrio alimentare.
- **Frutti calorici:** banana, fichi e cachi vanno evitati a fine pasto e proposti invece per lo spuntino del pomeriggio, magari frullati.
- **Dolci:** il panino della merenda si può sostituire con una fetta di torta margherita o alle mele (non più di g 50).

#### IN CUCINA VOGLIAMO ANDARE...

**75%** la percentuale di bambini che considera piacevole aiutare la mamma in cucina; tra questi il 42% lo fa perché impara delle ricette, il 15% perché ama i profumi dei cibi e soltanto il 5% perché può mangiucchiare.

**80%** i bambini compresi tra gli 8 e i 10 anni che amano andare a far la spesa con la mamma.

**25%** quelli che si divertono a spingere il carrello al supermercato o consegnare i soldi alla cassa.

Fonte: Istituto di Nutrizione e Dietetica, Università di Milano, 2005



# se non mangia... le verdure

Provate con una crema tecnicolor,  
e poi con crocchette o spiedini, ancora più  
buoni se potrà prenderli con le mani!



## GALLETTE DI CECI

**Ingredienti:** per 4  
ceci sgocciolati g 250 - latte  
g 50 - farina g 40 - 2 uova -  
lievito per torte salate -  
grana grattugiato - rosmarino -  
salsina - burro - sale.

**Tempo:** circa 30'

Frullate i ceci con le uova, la  
farina, una puntina di lievito, il  
latte, una cucchiata di gra-

na e sale. Tuffate il compo-  
sto, a cucchiata, nel burro  
spumeggiante con rosmari-  
no e salsina. Fate rosolare le  
gallette su un lato, ponendo  
sulla parte morbida una fo-  
gliolina di rosmarino. Giratele  
facendo dorare anche l'altro  
lato, su cui si "incollerà" il ro-  
smarino. Scolatele su carta  
da cucina e servitele subito.

## CREMA A TRE GUSTI

**Ingredienti:** per 4

brodo vegetale un litro - patate  
g 500 - zucchine g 250 -  
carote g 250 - latte g 200 -  
una cipolla tritata - salati -  
olio extravergine - sale - pepe.

**Tempo:** circa 50'

Rosolate le patate, pelate e  
a dadini, in un velo di olio  
con un quarto di cipolla. Unite  
g 400 di brodo e portatele  
a cottura, quindi passatele.  
Tenetene da parte un cuc-  
chiaio. Riportate sul fuoco la  
passata con g 100 di brodo  
e 100 di latte, sale e pepe,  
ottenendo una crema. Ro-  
solate le zucchine a dadini  
con olio e un quarto di cipol-  
la. Lessatele con g 200 di  
brodo, poi frullatele con g 50  
di latte, sale e pepe. Rosola-  
te le carote, a rondelle, con  
olio e un quarto di cipolla.  
Unite g 200 di brodo e por-  
tatele a cottura. Frullate le  
carote con un cucchiaino di  
patate passate, g 50 di latte,  
g 50 di brodo, sale e pepe.  
Distribuite nei piatti le cre-  
me e decoratele con salati.



## PALLINE DI RISO

**Ingredienti:** per 6

riso Vialone nano g 150 -  
mozzarella g 150 - zucchine  
g 150 - carote g 100 - fagiolini  
g 100 - pomodoro g 100 -  
peperone g 50 - cipolla - brodo -  
vino bianco - grana grattugiato -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa un'ora  
più il raffreddamento

Riducete le verdure a dadini.  
Lessate per 3' le carote e i  
fagiolini. Rosolate nell'olio le  
zucchine e il peperone, unite  
poi il pomodoro e le verdure  
lessate e rosolateli ancora.  
Preparate un risotto con la  
cipolla, il vino, il brodo e sale.  
A metà cottura incorporatevi  
le verdure. Mantecatelo con  
grana e stendetelo a raffredda-  
re. Falcate poi 24 palli-  
ne, farcitele con un cubetto  
di mozzarella, passatele nel  
grana e infornatele a 200 °C  
per 2', poi gratinatele al grill.

## SPIEDINI SAPORITI

**Ingredienti:** per 4

zucchine g 160 -  
würstel g 130 - peperone  
rosso g 80 - cipollotto g 70 -  
peperone verde g 40 -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 35'

Tagliate i würstel in 16 ron-  
delle, il peperone rosso e le  
zucchine in 16 pezzi, il pepe-  
rone verde in 8 quadrotti e il  
cipollotto in 8 spicchi. Pre-  
parate 8 spiedini, alternan-  
do i pezzi come nella foto,  
salateli, oliateli e infornateli  
a 200 °C per 10'. Le verdure  
devono rimanere croccanti.



## MELANZANE IMBOTTITE

**Ingredienti:** per 4

una melanzana g 300 circa -  
4 fette di prosciutto cotto g 80 -  
2 uova - grana grattugiato -  
pane grattugiato - farina -  
burro - olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 45' più la spurgatura

Tagliate la melanzana in 8 ron-  
delle da g 25 spesse cm 1.  
Salatela e lasciatela spur-  
gare per 30', tamponandole  
infine con carta da cucina.  
Imbottitela a due a due con  
una fetta di prosciutto e ab-  
bondante grana. Infarinare i  
"sandwich", passateli nelle  
uova sbattute, poi nel pane  
grattugiato e friggeteli in olio  
e burro. Scolateli su carta  
da cucina e serviteli subito.





# se non mangia... il pesce

Nascondetelo nel suo piatto preferito,  
in tortine e focacce oppure  
trasformatelo in misteriose pietruzze

## GNOCCHI DI MARE

**Ingredienti:** per 4

patate lessate g 200 -  
merluzzo pulito g 200 - farina  
g 100 - 4 pomodori - basilico -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 50'

Pelate i pomodori, svuotateli, tagliateli a dadini e marinateli con olio. Schiacciate le patate e impastatele con la farina, il pesce, frullato, e sale. Preparate gli gnocchi, tuffateli in acqua bollente salata e scolateli non appena verranno a galla. Saltateli rapidamente in padella in un velo di olio con i pomodori e guarnite con basilico.



## PEPITE TRICOLORI

**Ingredienti:** per 4

polpa di rana  
pescatrice g 360 - 2 uova -  
farina 00 -  
farina di mais -  
semi di sesamo -  
semi di papavero -  
lattughino -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 45'

Riducete il pesce in 36 bocconcini, passateli nella farina 00, poi nelle uova leggermente sbattute. Passatene poi 12 nella farina di mais, 12 nei semi di sesamo e 12 in quelli di papavero. Friggete in due dita di olio, scolateli su carta da cucina, saltateli e serviteli con lattughino.



## FUSILLI AL MERLUZZO

**Ingredienti:** per 4

fusilli g 240 - merluzzo fresco  
g 200 - passata di pomodoro  
g 50 - mezza carota - sedano -  
prezzemolo - cipolla -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 25'

Soffriggete in un velo di olio la carota, mezzo gambo di sedano e uno spicchio di cipolla ridotti a dadini minuscoli, unite il merluzzo, sminuzzato, e saltatelo per 2'. Aggiungete la passata, sale, prezzemolo e cuocete per altri 3'. Saltatevi infine i fusilli, scolati al dente, e serviteli.

## TORTINE CON SGOMBO

**Ingredienti:** per 4

pasta sfoglia g 250 -  
sgombero sott'olio g 200 -  
2 pomodori ramati -  
una patata lessata - basilico -  
olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 40'

Stendete la pasta sfoglia a mm 3, ricavatene 4 dischi e con essi rivestite 4 stampini da tartelletta (ø cm 11). Ponete sul fondo una rondella di patata, unite 3 spicchi di pomodoro, g 50 di sgombero e infornate a 180 °C per 15'. Servite le tortine tiepide, con sale, olio e basilico tritato.



## CERNIA IN FOCACCINA

**Ingredienti:** per 4

latte g 400 - filetti di cernia  
puliti e spinati g 240 -  
4 focaccine - pomodoro -  
basilico - olio extravergine - sale.

**Tempo:** circa 30'

Spezzettate il pesce e ponetelo in padella con basilico tritato, 3 cucchiaini di olio, il latte e un po' di sale. Coprite, accendete il fuoco e fate sobbollire per 6'. Frullate poi con un goccio di acqua e un po' di olio ottenendo una crema. Salatela, se serve, e spalmatela sulle focaccine, scaldiate in forno e aperte a metà. Completate con rondelle di pomodoro.



Ricetta: Walter Prosser  
Foto: Maria Vittoria Della Cia  
Art-Direct: Daria Farnesi  
Fotografia: Gianfranco



PARLIAMO DI

# ore 13 pausa pranzo

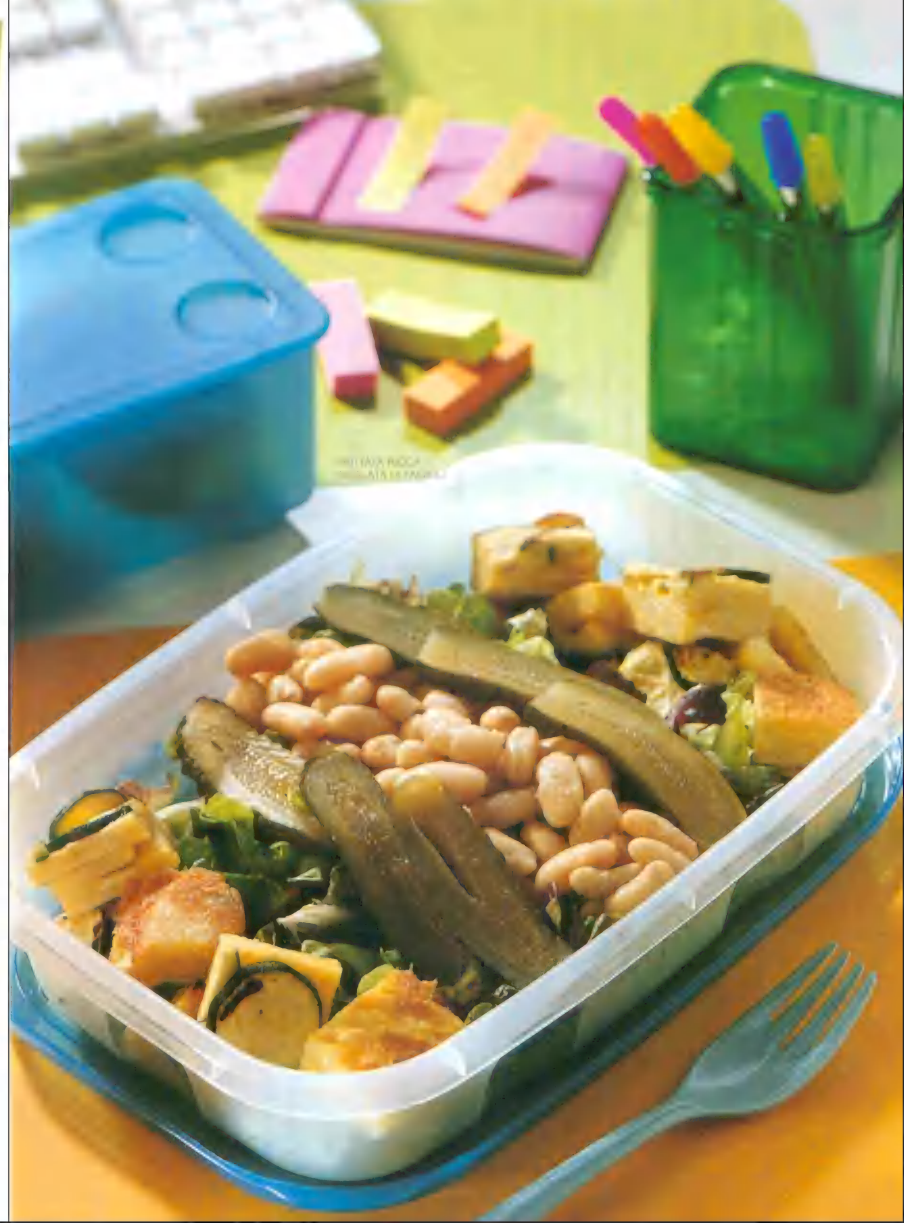
Stanchi del solito panino al bar? Mangiare alla scrivania può essere più che economico, anche allucinante.



PIRATA DI FUSILLI CON FAGGIONE E RICCIO  
POMODORO E OLIVE













# ore13

## pausa pranzo

### COME ORGANIZZARE LA COLAZIONE IN UFFICIO

► Per il trasporto meglio utilizzare contenitori a chiusura ermetica di plastica: sono più leggeri e non si rompono. Quando fa caldo, metterli in una borsa termica che assicura il riciclaggio. E le stoviglie? Saremo usate e gettate, ma i contenitori i più coperti possono essere anche molto riciclati, perché mangiare in ufficio è di moda: persino un marchio trendy come il giapponese Muji ha in catalogo una "schiscetta" in acciaio rosso o nero.

► Capito che sempre per problemi di trasporto, preferite quelli meno liquidi: i minestrone, pastelli pronti con l'aggiunta di pasta o riso diventa quasi un piatto unico, deve essere piuttosto denso. Se in ufficio esiste un frigorifero, nonate la "schiscetta" nel reparto verdure: meno freddo. Utilissimo: un piccolo forno a microonde per riscaldare frittata, minestrone, cotolette...

► Dressing da salsa per condire: preparatelo a casa e mettetelo in una bottiglietta ben chiusa, potete così condire l'insalata in ufficio al momento di pranzo. Condimenti possibili: olio, aceto o limone; yogurt magro, sale e limone.

► Evitate il vino che può dare sonnolenza e si bevande gassate: così gonfiano. Non portate da casa neppure saponi o detersivi: le vitamine contenute nelle frutta si disperderebbero dopo poco tempo. Meglio bere spremute confezionate, non zuccherate.

### INSALATA DI FUSILLI CON FAGIOLINI E PESTO + POMODORO E TONNO

**Ingredienti:** per 1  
fagiolini lessi g 100 -  
fusilli g 60 - un vasetto  
di pesto alla genovese -  
olio extravergine.  
**Secondo:** tonno sott'olio  
g 50 - un pomodoro -  
olive nere snocciolate.

**Tempo:** circa 20'

La sera prima lessate i fusilli al dente, conditeli con un cucchiaino di olio e uniteli ai fagiolini spezzettati. La mattina, prima di uscire, aggiungete 2 cucchiaini di pesto e mescolate. All'insalata di pasta fate seguire come secondo il pomodoro tagliato a fette, alternate con il tonno sott'olio sgocciolato e qualche oliva nera sminuzzata.

### SANDWICH DI PANE A CASSETTA AI CEREALI + INSALATA

**Ingredienti:** per 1  
3 fette di pane a cassetta  
ai cereali -  
una piccola zucchina -  
una piccola melanzana -  
3 fettine di scamorza -  
3 fette di prosciutto toscano -  
origano - olio extravergine -  
sale - pepe.  
**Contorno:** insalata.

**Tempo:** circa 15'

La sera prima tagliate a fette la zucchina e la melanzana; conditele con olio, origano, sale, pepe e scottatele nella padella antiaderente o sulla griglia. Prima di uscire, preparate il sandwich, sovrapponendo le fette di pane garnite con le verdure, il formaggio e il prosciutto alter-

nati. Non salate troppo le verdure grigliate perché il prosciutto toscano è già molto saporito. Accompa- gnate con un'insalata.

### PANE ARABO FARCITO CON SPINACI E RICOTTA + MACEDONIA DI FRUTTA

**Ingredienti:** per 1  
un pane arabo - ricotta g 100 -  
spinaci freschi g 60 -  
prosciutto cotto a fettine g 60 -  
un piccolo pomodoro -  
olio extravergine - sale - pepe.  
**Dessert:**  
macedonia di frutta fresca.

**Tempo:** circa 10'

Lavorate la ricotta con un filo d'olio, sale, pepe, poi unitevi gli spinaci freschi a foglia piccola. Aprite a metà il pane, spalmatelo con la ricotta e farcitelo con le fettine di prosciutto e le fette di pomodoro. Al panino fate seguire una macedonia di frutta fresca.

### FRITTATA RICCA + INSALATA DI FAGIOLI

**Ingredienti:** per 1  
patata lessa g 200 -  
una zucchina - grana  
grattugiato - 2 uova -  
olio extravergine - sale - pepe.  
**Contorno:** cannellini lessi g 70 -  
2 cetrioli marinati - lattughino.

**Tempo:** circa 15'

La sera prima tagliate a rondelle la patata lessa e la zucchina; fate rosolare bene le verdure in padella in un velo d'olio caldo, salatete leggermente, poi versatevi sopra le uova già sbattute a parte con un cucchiaino di grana, sale, pepe e procedete nella cottura della frittata, girandola una volta. Prima di uscire, preparate un'insalata di cannellini, lattughino e cetrioli a fettine.

### COTOLETTA CON PASTA E POMODORO + MELA ALLO YOGURT

**Ingredienti:** per 1  
una fettina di fesa di vitello  
g 150 - pasta (trefolini) g 40 -  
2 pomodori - Tabasco -  
Worcester - farina -  
pane grattugiato - burro -  
uovo - olio extravergine - sale.  
**Dessert:** una mela verde -  
un vasetto di yogurt.

**Tempo:** circa 20'

La sera prima salate la carne, passatela nella farina, nell'uovo sbattuto, nel pane grattugiato, poi friggetela in olio e burro caldi. Asciugatela bene con carta da cucina. Lessate la pasta. La mattina, pelate e svuotate i pomodori, tritateli e mescolateli alla pasta; condite con olio, sale, Tabasco e Worcester. Accompa- gnate la cotoletta con l'insalata di pasta. Completate con spicchi di mela non pelata, conditi con yogurt.

### MINISTRONE CON POLLO, RISO E CECI + FRUTTA FRESCA

**Ingredienti:** per 1  
mezza busta di minestrone  
di verdure surgelate -  
petto di pollo g 100 -  
ceci lessi g 50 -  
riso g 30 - brodo vegetale -  
olio extravergine -  
sale - pepe.  
**Dessert:** frutta fresca.

**Tempo:** circa un'ora

La sera prima, tagliate a dadini il pollo e arrostiteli con un filo d'olio, sale, pepe. Preparate il minestrone con mezzo litro di brodo, le verdure surgelate, poi dividetelo in due porzioni. La mattina dopo, portate a bollire una porzione, unite i ceci e cuo- cetevi il riso. Poi aggiungetevi il pollo. A seguire frutta fresca.

### RICETTE

# Foppapedretti... ...pensare alla grande.



Dioniso

Cucinotto



## DùSpaghi

Una vera e propria postazione che trasforma la cucina in un'isola di funzionalità. E conquista anche i palati più raffinati. Ha struttura solidissima in alluminio e legno, il piano di lavoro in marmo, robusto e chic, i cassetti, le ruote complete di freno, i mille accessori sempre a portata di mano. DùSpaghi è la novità Foppapedretti che dà più sapore. A qualsiasi cucina!

# FOPPAPEDRETTI®





chef in primo piano

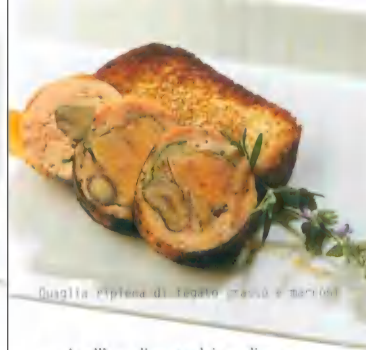
# ANDREA TONOLA

Le sue qualità? Noto istinto, creatività e voglia di confrontarsi con gli altri. Così ha costruito una personale e genuina cucina del territorio. Da provare alla "Lanterna Verde" di Chiavenna



Sopra: l'antipasto in lavorazione. Sotto: zuppa sui prodotti locali, quattro chiacchiere da Tonola con Patrizia Cagiani (vice direttore) e Toni Curiani

**Trote.** La cucina dello chef che questo mese è venuto a trovarci in redazione deve tutto a questi pesci. Il papà ne aveva un allevamento negli anni 50, e queste sono ancora oggi pescate nelle tre vasche, alimentate dall'acqua cristallina del torrente Vertura, a fianco del ristorante di famiglia, la "Lanterna Verde" a Villa di Chiavenna. I Tonola lo costruirono negli anni 80, in sostituzione della rustica osteria dove offrivano trote, appunto, e formaggi di malga. Nel locale Andrea, fresco di diploma dell'Istituto alberghiero, muove i primi passi: prima si fa le ossa con la semplice cucina paterna; poi la frequentazione di colleghi affermati, stage anche all'estero (l'ultimo, entusiasmante, sulla lavorazione del cioccolato) e soprattutto l'esperienza gli consentono di realizzare piatti sempre più raffinati



Quaglia ripiena di fegato grasso e marroni

grazie all'uso discreto dei condimenti e a prodotti locali di primissima qualità. Fra i quali non mancano, naturalmente, le trote.

**Oltre alle trote, quali sono i prodotti tipici?**

"Innanzitutto i formaggi e le ricotte, ma anche i conigli, i capretti allevati dai pastori valtellinesi, senza dimenticare le verdure dell'orto di casa e le castagne. Per raccogliercle, in stagione, viene mobilitata tutta la famiglia", risponde Andrea.

"Ma oltre ai prodotti, per fare una buona cucina sono importanti anche le attrezzature, e le nostre sono super", interviene Antonio, fratello dello chef, che porterà avanti questa intervista mentre Andrea si affaccia ai fornelli per approntare, in anteprima, il menù che "andrà in scena" questo mese alla "Lanterna Verde" con il logo de "La Cucina Italiana". Si tratta di *quaglia ripiena di fegato grasso e marroni (antipasto); lasagnetta ai cipollotti (primo); dorso di coniglio con polenta (secondo); tortino di grano saraceno (dessert).*

**Le attrezzature alle quali tenete di più?**

"Dei grandi forni di ultima generazione, ma anche apparecchi più piccoli, come la gelateria che manteca a tempo di record o il curioso apparecchio comprato a Shanghai che trasforma carote e zucchine in "trucioli" adatti a rivestire carni o pesci".

**Una ricetta tipica rielaborata dallo chef?**

"I *tajadin dulz de Villa*, i tradizionali gnocchi di farina di castagne conditi con *sferza* (un soffritto di burro e cipolla). Andrea li trasforma in *maltagliati* di farina mista, bianca e di castagne, che ricevono una leggera "sferzata" saltati in pa-

A destra, lo chef mentre mostra il funzionamento dell'apparecchio per fare i "trucioli" di verdure al vice direttore incuriosito. Nelle altre: sequenze fotografiche. Andrea in piena attività: antipasto, primo e secondo pronti per lo scatto finale



Lasagnetta ai cipollotti



Dorso di coniglio con polenta





# MIXER A IMMERSIONE

A tutti gli effetti, sono dei frullatori, anche se in versione mini e dalla caratteristica impugnatura di forma allungata: maneggevoli, si possono utilizzare per frullare, tritare, tagliare e anche mescolare. Alcuni modelli sono forniti di accessori specifici, per esempio il bicchiere graduato dove inserire i cibi da sminuzzare, la frusta per montare le uova o addirittura con il kit per mettere sottovuoto gli alimenti. Quasi sempre realizzati in materiale plastico resistente al calore, per consentire di frullare i cibi liquidi e caldi anche direttamente nella pentola, hanno una potenza di circa 250-300 watt e la lama in acciaio inox. A seconda degli apparecchi, questa può essere staccabile, così da pulirla sotto l'acqua corrente o addirittura in lavastoviglie. Per poter essere tenuti a portata di mano, sono anche venduti con un supporto da fissare al muro.

**DA APPENDERE** - L'aspettativa sulla parte superiore consente di agganciare il frullatore a immersione MX 24 di Girmi (telefono 0323860111) alla parete. Il motore ha 150 watt di potenza, mentre le lame sono in acciaio inox. **€ 16**

**MANUTENZIONE. IN GENERE, TUTTI GLI ACCESSORI POSSONO ESSERE LAVATI SIA IN ACQUA CORRENTE SIA IN LAVASTOVIGLIE. IL CORPO MOTORE NON DEVE MAI ESSERE BAGNATO, MA PUÒ ESSERE PULITO PASSANDOVII UN PANNINO UMIDO. PER LAVARE IL BICCHIERE DOSATORE VERSARVI DELL'ACQUA TIEPIDA UNITA A UN POCO DI DETERSIVO E AGITARE MOLTO BENE. INFINE, SCIACQUARE**

**CON BASE DI APPOGGIO** - Un supporto consente di tenere sempre a portata di mano sul piano di lavoro il mixer Bravosimac FM 200 di Simac (tel. 0415139611) potenza di 200 watt, lame in inox e bicchiere graduato da 0,5 litri. **€ 19,90**

**ACCESSORIATO** - SR70 Black & Decker (tel. 03923871) è fornito con accessori per frullare, tagliare e mescolare e con bicchiere graduato da 0,5 litri. Il motore ha 300 watt di potenza; un pulsante consente di estrarre facilmente le lame. **€ 39,95**

**SICURO** - Il frullatore a immersione HM811 di Amstad (telefono 0290090169), con lame in acciaio e potenza di 170 Watt, ha l'impugnatura anatomica con tasto di sicurezza. È fornito con un bicchiere graduato da mezzo litro. **€ 14,90**

**POTENTE** - Faclick di Moulinex (Groupe Seb Italia, tel. 02457751) ha il motore da 450 watt regolabile anche sulla funzione turbo. Con bicchiere da 0,8 litri, ha piede smontabile per facilitare la pulizia. Disponibile in due colori. **€ 24,50**

**CON SOTTOVUOTO** - Minipimer Fresh System di Braun (telefono 02667851) è dotato di pompa e contenitori in vetro Pyrex® per mettere i cibi sottovuoto. Con bicchiere graduato e frusta metallica: si può pure fissare alla parete. **€ 129,90**

UOVA PRIMA NATURA BIO.  
MANGIA SECONDO NATURA.



LE UOVA PRIMA NATURA BIO ALIMENTANO OGNI GIORNO, IN MODO NATURALE, IL BENESSERE TUO E DI CHI TI CIRCONDA. E TI Danno IL GUSTO E LA GENUINITÀ DEI MIGLIORI PRODOTTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA. PERCHÉ NASCONO, TUTTE ITALIANE, NEL PIENO RISPETTO DEGLI ANIMALI E DELL'AMBIENTE, SENZA L'IMPIEGO DI ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI. NELLA LINEA PRIMA NATURA BIO TROVI ANCHE LATTE, YOGURT, STRACCHINO, RICOTTA E BURRO.



IL BENESSERE, NATURALMENTE.



Tartina di grano saraceno

A destra, il dessert finito, guarniscono il tortino, da servire caldo, frutti di bosco e un morbido gelato alla vaniglia. Sotto, zoom su mirilli, more e lamponi. I Tonola li raccolgono nei boschi vicini al ristorante



della con burro, cipolla e un pizzico di camomilla in polvere".

Ek?... Camomilla?

"Sì, proprio camomilla. Ne cogliamo i fiori nei nostri prati e li facciamo essiccare: è un tocco suggeritoci da un curato, appassionato gastronomo. Essicchiamo anche le castagne, che facciamo macinare in un mulino appena oltre il confine svizzero. Così è nostra anche la farina per i maltagliati".

Oltre a essiccare, affumicate?

"Naturalmente! Nell'apposito apparecchio, utilizzando segatura di chiodo e legni aromatici, affumichiamo torte e le carni dei maialini".

Quanti menù proponete? E a che prezzo?

"Ne abbiamo tre: 'stagionale' a 43 euro; 'Valchiavenna', tipico, a 38/44 euro; 'della memoria', di trota, a 30 euro".

E quello de "La Cucina Italiana"?

"Avrà un prezzo promozionale di 40 euro. Tutti i menù includono uno stuzzichino di benvenuto e i dolci con il caffè; non sono compresi, invece, il coperto (3 euro) e le bevande."

La cantina è ben fornita?

"Abbiamo 10.000 bottiglie, il meglio dell'enologia valtellinese e alcune 'perle' dal mondo", dice orgoglioso Andrea, che è maître-sommelier.

Chi sta in sala?

"Le nostre mogli, Cecilia e Patrizia, con Giovanna, nostra sorella. E c'è la mamma 'formichina', sempre in movimento tra la cucina e l'orto".

a cura di Toni Canan (in collaborazione M.G. Prodiani), foto Riccardo Lettieri



## LASAGNETTA AI CIPOLLOTTI

Ingredienti: per 4 persone

filetti di salmerino (o trota) a 200 - 12 cipollotti - 2 grosse zucchine - un mazzetto di basilico - timo - 16 dischetti di pasta fresca (Ø cm 10) - 1/2 litro di panna fresca - olio extravergine - sale - pepe.

Tempo: circa un'ora

Salate velocemente in padella i filetti di pesce a dadini, con poco olio caldo e un rametto di timo; salate a pepate. Rosolate in un velo d'olio i cipollotti a filetti, insieme con le zucchine, anch'esse a julienne; aggiustate di sale e pepe. Dopo circa 10' unite la panna e fate ridurre il sugo di un terzo; lasciate raffreddare. Scottate i dischetti di pasta in acqua bollente salata, poi scolateli e fateli raffreddare su un canovaccio. Preparate 4 lasagnette, ognuna con 4 dischetti di pasta sovrapposti, farcite con i dadini di pesce e il sugo di verdure, quindi passatele per 10' nel forno a vapore (in assenza di questo, potete usare quello tradizionale con una ciotola d'acqua). Frullate intanto 60 d'olio con il basilico e qualche grano di sale, poi versate questa salsina sulle lasagnette appena sornate. Servitele subito.



# BioBenessere

## Alimenti biologici. Per nutrire il tuo benessere.



L'agricoltura biologica ti porta cibi sicuri, ricchi di gusto, ideali ogni giorno. Per questo dà benessere a te e a chi ti sta accanto. In particolare:

- Gli alimenti biologici sono ottenuti solo con metodi naturali. E nascono dal rispetto e dall'amore per l'ambiente e per gli animali.
- Non si utilizzano Organismi Geneticamente Modificati (Ogm). Nessun intervento chimico di sintesi è previsto per la produzione e la conservazione.
- Sulle confezioni trovi la dicitura "prodotto da agricoltura biologica". Ciò permette il riconoscimento e, al tempo stesso, è garanzia del rispetto, in tutta Europa, degli stessi severi criteri di produzione. A testimonianza del supporto dell'Unione Europea, sulle etichette puoi trovare anche il logo comunitario.
- I cibi biologici sono ideali a tutte le età, a cominciare dalla prima infanzia.



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dell'Italia



[www.bio-benessere.it](http://www.bio-benessere.it)

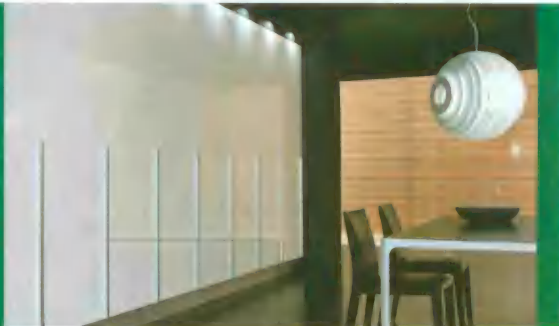


Associazione Produttori Biologici e Biodinamici dell'Ente Romagnolo



# A PRESA... DIRETTA

A incasso, lineari, a pomolo oppure esterne? E poi, orizzontali o verticali, decorative o ergonomiche, e di quale materiale? Difficile orientarsi tra le maniglie per cucine, perché ce ne sono davvero di tutti i tipi. Una piccola guida per aiutarvi nella scelta



Nelle moderne cucine, costituite prevalentemente dal susseguirsi di piani lisci e continui, la maniglia non è soltanto una semplice impugnatura: è anche un elemento fortemente caratterizzante dell'arredo. Ne esistono di tantissime forme e materiali, sebbene i criteri a cui deve sempre obbedire siano sostanzialmente due: la funzionalità e l'ergonomia della presa.

## Esterne: le più decorative

Sono quelle immediatamente visibili, perciò costituiscono un vero e proprio elemento di decoro. Possono essere di qualsiasi forma e dimensione, basta che siano coordinate all'ambiente; generalmente sono realizzate in metallo e con le estremità arrotondate perché, in caso contrario, costituirebbero un potenziale pericolo per i bambini. Sono facilmente pulibili in quanto non accumulano la polvere.

## Lineari a incasso: funzionali

Sono certamente tra le più ergonomiche e permettono differenti punti di presa (a scapito però della facilità di apertura). I materiali più usati sono l'alluminio naturale e satinato, l'acciaio o i laccati; per quanto riguarda i metalli, bisogna fare attenzione alle possibili ditate lasciate dur-

ante l'utilizzo, mentre le maniglie lineari laccate sono facilmente danneggiabili da anelli e bracciali.

**Singole a incasso: problematiche**  
Hanno le stesse caratteristiche delle maniglie lineari, con l'inconveniente di vincolare la presa in un unico punto. Inoltre, non sono facilmente pulibili in quanto favoriscono l'accumularsi della polvere proprio nella fessura che funge da impugnatura.

## Pomoli: i più tradizionali

Sono tipici delle cucine in stile antico. La loro impugnatura non è sempre tra le più pratiche, tuttavia impediscono la deformazione della cerniera dell'anta poiché concentrano la presa in un unico punto, di solito quello che sollecita con minor sforzo l'apertura. I materiali maggiormente utilizzati sono l'ottone (naturale, brunito oppure cromato), il legno o la plastica che, pur essendo molto duttile e quindi adatta ad assumere forme particolari, salvo rare eccezioni conferisce all'arredo un aspetto di bassa qualità. I pomoli possono essere pieni o vuoti: nel secondo caso bisogna fare attenzione perché, se urtati, si ammaccano con maggior facilità.

architetto Arturo Dell'Acqua

## PROTAGONISTA

La maniglia può diventare anche un segno grafico che caratterizza il design di tutta la cucina. Per esempio, se

è utilizzata in serie, come nel "Sistema Continua M" di Binova, per interrompere la linearità di una parete

## COME UN TEMPO

Per una cucina in stile i pomoli sono perfetti, soprattutto se in ottone trattato (Siematic) che dà un effetto antico.

## A SCOMPARSA

Le maniglie a incasso lineari sono fra le più funzionali: quelle con profilo a "U" (qui, in una cucina di Schiffrini) facilitano anche la presa



## INCASSATE

Hanno il pregio di non sporgere e quindi di non ostacolare i movimenti in cucina. Inoltre sono facilmente inseribili in ante e pannelli di qualunque materiale: Arclinea utilizza per esempio quelle in acciaio inox con il mdf, conglomerato di polvere di legno

## ANTIPOVERE

Il fondello curvo elimina il problema del deposito di polvere nelle maniglie a incasso lineari di Siematic

## ORIENTAL TOLLANTE

Ergonomia e un chiaro richiamo al Giappone per le maniglie esterne a semicerchio (Schiffrini)







## INVITO DI... STAGIONE

Tra alzatine seicentesche e insetti di vetro tanti fichi, veri e golosi oppure finti e bellissimi. Protagonisti della tavola più suggestiva di fine estate



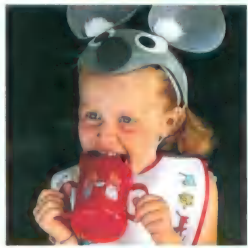
Realizzazione e testo Laura Arduini  
foto Bella & Ruggieri





## BUON COMPLEANNO!

Per la festa di Elena, un girotondo di cagnolini, gattini e orsacchiotti. Sparsi su tazze e bicchieri, piattini e tovaglie



Una famiglia di orsetti, gatti malandrini, cagnolini impertinenti. Tutti radunati sulla tavola per festeggiare Elena, cinque anni di lentiggini e di capelli rossi. Un tipino con le idee ben chiare: "Io sono il capo della mia mamma", ripete agli amichetti invitati al suo compleanno. E intanto spegne le candeline infilate in una golosissima torta di cioccolato. Ma ci sono anche buoni biscotti preparati in casa, calde uova alla coque, frullati e succhi di frutta. E poi stoviglie allegrissime. Così, posati sulle tovagliette ("New Vichy" quelle a quadretti, "Family Bears" quelle con gli orsi) ecco piatti, tazze e portauovo di porcellana, biberon e bicchieri di vetro, posate con manico di smalto: quelli con cani e gatti fanno parte della serie "Meow Wow Wow", quelli con gli orsetti appartengono alla linea "Family Bears". Poi c'è la cartelletta, sempre con il motivo "Meow Wow Wow", che contiene tutto il necessario per far festa: cappello, piatti e bicchieri in carta, portacandeline in ceramica. Le forchettine con la torta sono invece della serie "Summer". Infine, per bere senza sporcarsi troppo, ecco coppe con due manici e bottiglie rosse e gialle in plastica ("Family Bears", sempre con disegni di orsetti), perfette anche quando si è in viaggio con mamma e papà.







## INVITO DI... STAGIONE



I frutti di settembre come fonte di ispirazione. Il fico, per esempio: la sua buccia ha diverse tonalità di verde, la polpa è rosa. Colori con i quali giocare per realizzare un'apparecchiatura a tema, piena di suggestione. Basta trovare gli elementi adatti. Perfetti i tavolini quadrati con struttura in ferro e piano in legno grezzo. Possono essere anche numerosi: secondo la necessità, si tengono separati (come nella foto a pag. 113) oppure si uniscono tra loro per comporre tavole più o meno grandi, rettangolari, quadrate; per le seggiole, cuscini in lino stampato a fiori (rispettivamente, tavolino € 280, sedia 130, cuscino 25). Gioca a spazzare, per il suo effetto *trompe-l'œil*, la decorazione: su una foglia vera di fico sono posti un frutto intero (commestibile) e uno a metà (in ceramica), quest'ultimo realizzato da una manifattura vicentina, fondata addirittura nel Seicento (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 10). Mix di rosa e verde per le americane e i tovaglioli, entrambi in lino con orlo a giorno (Tessilarre, rispettivamente € 17 cad. e 13 cad.). Effetto antico per il sottopiatto in metallo patinato, in ceramica i piatti (rispettivamente € 28,50 cad., 12 cad. il piatto piano e la ciotola). Posate in Silverplate satinato (Gervasoni, € 114 il set da 5 pezzi), calici in vetro lavorato color ametista (Bitossi, € 4,06 cad.). Fermato-avvolgiolo con fiore in vetro (€ 4,06).

■ **QUASI UNA NATURA MORTA** (foto a pag. 112 in alto). Cortocircuito tra passato e presente: l'alzata in metallo patinato verde rame (€ 110), la libellula in vetro appesa al bordo (€ 12), la dispo-

sizione dei fichi - veri nella coppa, finti alla base (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 12 quello intero aperto) - sono identici a quelli riprodotti in un quadro di Giovanna Garzoni, pittrice vissuta nel Seicento.

■ **ROSA & VINAGGIA** (foto a pag. 112 in basso). Il primo è il colore del tovagliolo, il secondo dell'americana (tutto Tessilarre); continua così il gioco cromatico di questa tavola di fine estate. In gres smaltato, effetto craquelé, il servizio di piatti (Geneviève Lethu, € 10,20 quello piano, 9,90 la ciotola). Il mezzo fico è finto.

■ **POSTOTAVOLA CON FICO** (foto sopra). La piccola alzatina, in vetro lavorato color ambra (Bitossi, € 2,06), contiene un frutto vero. In ceramica arancina il piatto (Geneviève Lethu, € 10,70), con manico forgiato le posate verdi (€ 150 il set da 24 pezzi).

■ **VERI O FALSI?** (foto al centro): i fichi da mangiare sono raccolti nella bella alzata in ghisa (€ 75). Quelli di ceramica sono tutt'uno con il piatto a foglia (Manifattura Ceramiche Barettoni, € 80). Bicchieri verdi (Geneviève Lethu, € 16,30 cad.).

■ **DAL QUADRO ALLA TAVOLA** (foto in basso). Un'idea d'effetto: riprodurre con la fotocopiatrice un dipinto e farlo diventare elemento decorativo (per esempio, un'americana). Quello scelto è firmato da Garzoni.

*Il servizio è stato realizzato presso il negozio Maison Jardin (corso Matteotti 89, Livorno, tel. 0412505219) che ha fornito anche gli oggetti non attribuiti diversamente*

### INDIRIZZI UTILI

**BITOSSI HOME**, via Pietramarina 53, Sansepolcro (FR), tel. 0571902131  
**GENEVIÈVE LETHU**, corso Vecelle 59, Milano, tel. 0243981466  
**GERVASONI**, Z. I. Ulinese, Pavia di Udine (UD), tel. 0432656611  
**MANIFATTURE CERAMICHE BARETTONI**, via Molini 3, Noce (VI), tel. 0424590013  
**TESSILARRE**, via Toselli 100, Firenze, tel. 0553640997

Nel numero di giugno, il tovagliolo in funderia Pison oro di Geneviève Lethu era segnalato con un prezzo sbagliato: quello giusto è 5,90 euro. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori

## LIEVITAZIONE NATURALE

Detta anche acido-lattica, agisce lentamente ma così consente di disgregare meglio il glutine della farina, rendendolo più digeribile. Si utilizza per realizzare panifici rustici, meglio se a base di farina integrale, che risultano un po' meno soffocanti di quelli ottenuti con il classico lievito di birra, ma in compenso posseggono aroma e sapore particolari, si conservano più a lungo e non sviluppano muffe



Si realizza con due metodi diversi: il primo, più laborioso, consiste nel preparare del lievito acido partendo da farina impastata con yogurt (1 vasetto per kg di farina e g 500 di acqua tiepida); si lascia riposare per



12 ore l'impasto, che sarà molliccio e colloso (foto 1), si reimpasta con altra farina aggiungendo un po' di lievito di birra, e dopo 12 ore di riposo si utilizza nella misura di g 200-300 per ogni chilo di farina. È il primo passo per ottenere la cosiddetta "pasta madre", ossia quel pezzetto di impasto lievitato che permette di innescare la fermentazione nella farina per la panificazione. Il secondo metodo è più semplice in quanto utilizza l'impasto di yogurt,

acqua e farina direttamente, senza ulteriori lavorazioni. Con questo si possono realizzare anche pani di farina integrale. Dopo aver fatto maturare l'impasto per 12 ore (la fermentazione acida non gonfia la pasta, foto 2), si completa con g 100 di farina: un cucchiaino di olio di oliva, g 18 di sale, g 10 di bicarbonato e un pizzico di cremortartaro (foto 3). La pasta ottenuta va versata in uno stampo a cassetta (ben oliato), quindi si guarnisce con fiocchi di frumento. Cuocendo in forno a 170 °C per circa un'ora si ottiene un pane dall'aspetto molto rustico (foto 4), ma sicuramente ricco degli aromi e dei sapori intensi di "una volta" e, cosa importante, facilmente digeribile.



### UN PRODOTTO INTELLIGENTE

Per fare il pane "come una volta", ossia con il metodo della fermentazione acida, ma senza i tempi lunghi di preparazione che questa richiede, si può utilizzare la pasta acida essiccata. Per esempio, il "Baule Volante": certificato "agricoltura biologica" e privo di OGM, è un fermento attivo per la panificazione con cui si possono preparare 1,5 kg di pane di farine varie: integrale di frumento, di segale, kamut ecc. Garantisce una lievitazione naturale ottenuta con la pasta madre, ma deve essere "attivato" con il tradizionale lievito di birra.



# Olio extravergine

È il re della dieta mediterranea, ricco di qualità preziose per il nostro benessere. Per esempio, è in grado di diminuire il colesterolo "cattivo" e aumentare quello "buono". Però va usato con moderazione perché è pur sempre un grasso. E perché mantenga inalterate le sue caratteristiche va consumato entro un anno dalla produzione e conservato al riparo da luce, calore e odori

È l'olio di qualità più elevata: non solo dev'essere ricavato dalle olive unicamente con processi meccanici, cioè senza venire raffinato, ma deve anche avere un'acidità contenuta. È il condimento ideale, come dicono le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" proposte dall'Istituto Nazionale della Nutrizione, da preferire a burro, margarina e panna. Va usato preferibilmente a crudo, ma è adatto anche per cuocere. Non bisogna però superare le dosi consigliate, che sono molto basse: 10 g, ossia un cucchiaino da minestra, per tutti gli usi della giornata (condire, friggere ecc.). E ciò perché come tutti gli oli, sia di semi sia d'oliva, è composto per il 99,9% da grassi ed è quindi assai calorico: un grammo di grasso apporta 9 calorie, in un solo cucchiaino ce ne sono quasi un centinaio!

**È la composizione chimica a distinguere dagli altri grassi.** Intanto è ricco di *acido linoleico*, sostanza in grado di diminuire il colesterolo LDL (quello che facilita la formazione delle placche aterosclerotiche) e di aumentare il colesterolo HDL, ritenuto invece protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari. E poi abbonda di antiossidanti, termine con cui si indica una serie di molecole a struttura chimica molto diversa una dall'altra, ma accomunate dall'aver un qualche effetto positivo sull'organismo: come prevenire patologie tipo tumori, infarto, ictus e Alzheimer, rallentare l'invecchiamento della pelle, aumentare la fertilità... Gli antiossidanti per ora conosciuti sono circa 4000, ma è un numero in continuo aumento. Ancora: di molti si sa poco circa la loro resistenza alla cottura, al lavaggio o alle lavorazioni industriali cui sono sottoposti gli alimenti che li

contengono, tutte procedure che potrebbero in qualche modo alterarli e non renderli più disponibili. Con certezza si sa però che le olive possiedono elevate quantità di antiossidanti e che questi "passano" nell'olio. In particolare, *fenoli* e *flavonoidi* sono presenti nella polpa, la parte che contribuisce di più alla produzione dell'olio d'oliva, mentre la vitamina E si trova soprattutto nel seme (ecco perché gli oli di semi sono più ricchi di questa vitamina rispetto a quelli d'oliva).

**La concentrazione di antiossidanti dipende dalla varietà, dal clima e dalla zona di coltivazione, dalle condizioni di raccolta e dal tipo di lavorazione delle olive.** Olive acerbe ne contengono meno di quelle ben mature, perché il sole ne favorisce la presenza. Si stima che la loro quantità possa variare da 50-100 fino a 800 mg al kg: è massima nell'extravergine e più bassa nell'olio d'oliva. Alcuni antiossidanti, inoltre, interagiscono fra loro potenziando reciprocamente gli effetti: per esempio, quelli presenti nell'olio sono in grado di aumentare l'assorbimento del *licopene*, l'antiossidante caratteristico del pomodoro ben maturo. Per questo la classica insalata di pomodori condita con un filo di extravergine, tipica della dieta mediterranea, è un concentrato di sostanze protettive.

**Da non trascurare è la conservazione:** il tempo e la luce riducono la presenza di antiossidanti. Dunque, meglio non fare scorte di extravergine, ma acquistarlo in negozi con grande smacco e consumarlo entro l'anno di produzione. È meglio riporlo in bottiglie di vetro verde scuro o coperte da un foglio di alluminio, tenute al riparo da luce, aria e calore. Così la durata e la validità nutrizionale sono garantite per 14-16 mesi; poi, gradatamente, fragranza e sapore si affievoliscono perché i *fenoli*, che lo proteggono dall'irancimento, col tempo si esauriscono. Anche gli odori possono alterare l'olio, proprio per la sua capacità di assorbire le fragranze (è la ragione per cui è utilizzato nella produzione dei profumi). Per isolarlo perfettamente dall'esterno non serve neppure il dosatore metallico, tanto utile nell'evitare fastidiosi sgocciolamenti: meglio usare il tappo a vite.

dott. Manuela Poggiano  
*Medicina interna*

**Attenzione! Contrariamente a quanto comunemente si pensa, il pinzimonio può diventare un antipasto a elevato apporto calorico. Un cucchiaino di olio fornisce infatti ben 90 calorie!**

**È bene variare la qualità delle verdure per usufruire al meglio di vitamine, sali minerali e fibre di cui sono ricche**

**Il sapore e la densità dell'olio non modificano la quantità di calorie che esso contiene. Si può quindi scegliere l'extravergine che più ci piace**

**L'olio non contiene colesterolo e può quindi essere consumato anche dalle persone con ipercolesterolemia; è ricco in antiossidanti, i cui effetti benefici vengono potenziati dalle sostanze presenti nella verdura di stagione**

**Il pinzimonio** può essere composto da tanti tipi di verdura di stagione, dal primaverile ravanolo al saggio bianco estivo, all'invernale finocchio alle carote. Si taglia la verdura a bastoncini, spicchi e ciuffetti e la si tinge in olio condito con sale, pepe, aceto o limone, oppure aromatizzato a piacere con erbe e spezie. Si può usare una varietà delicata come quella figure o più saporita come la pagliase, ma sempre extravergine.



Ricetta Carla Orsini  
 Ricetta da Elena Furlan  
 Consigli nutrizionali  
 Diet. Appala Maurizio diotalevi  
 Foto Riccardo Lenzi  
 Art. Roger Chirio Ponti



**482 Kcal**  
 Proteine g 16  
 Grassi g 18  
 Zuccheri g 54

#### Minestrone con pasta

dosì per 1 persona  
 cavolfiori tagliati g 30  
 carota g 30  
 patata g 30  
 spinaci g 30  
 piselli surgelati g 20  
 aceto g 20  
 cipollotto g 20  
 2 cucchiaini di olio  
 extravergine  
 sale - pepe  
 tempo: circa 45'

Portate a bollore 500 di acqua; poi scolatela leggermente, tagliate a piccoli pezzi tutte le verdure. Versate nell'acqua bollente prima la patata e la cipolla; dopo 5' i fagiolini; dopo altri 10' le restanti verdure e portate a cottura. Lessate i ditalini a parte, quindi versateli nel minestrone ormai cotto; condite con l'olio extravergine crudo, aggiustate di sale, pepe e servite caldo o tiepido.

Il piatto è ricco di vitamine, sali minerali e fibre. La pasta può essere sostituita dal riso oppure dall'orzo. Per completare il pasto, fesa di tacchino cosparsa di formaggio e peperoni. La cena potrà essere rappresentata da insalata e branzino al cartoccio con contorno di patate e pomodoro fresco, pane integrale. Senza dimenticare la frutta fresca.



**255 Kcal**  
 Proteine g 6  
 Grassi g 11  
 Zuccheri g 33

#### Trofie al pesto e acciughe

dosì per 1 persona  
 trofie trofie g 90  
 acciughe g 10  
 basilico g 40  
 pinoli g 10  
 parmigiano g 10  
 olio extravergine g 10  
 sale - pepe  
 tempo: circa 15'

Portate a bollore l'acqua per la trofie; scolatele. Sbruciate la pasta. Nel frattempo acciughe in una padella anti-aderente, senza olio, la scorza e l'interno in caldo. Frullate il basilico con i pinoli. E poi aggiungete mezzo litro d'acqua, l'olio. Aggiustate di sale e poco e, se necessario, servite con un pizzico di acqua di cottura della trofie. Scolate queste ultime e conditele con il pesto. La trofie acciughe rimasta tagliate a pezzettini e la scorza.

Il Trofie ridotta della cucina figura, piuttosto ricca in calorie, può essere considerata un piatto unico e completata quindi da una insalata di carote grattugiate. La giornata alimentare deve prevedere anche altre paste a base, per esempio, di frittata con salsiccia cotta al forno, accompagnata da pane integrale, riso integrale. E poi saponi con frutta fresca e yogurt, anche con aggiunta di frutta di stagione.

olio extravergine



**289 Kcal**  
 Proteine g 22  
 Grassi g 17  
 Zuccheri g 12

#### Sogliola e "malonese" di zucca

dosì per 1 persona  
 filetti di sogliola g 120  
 polpa di zucca g 80  
 farina g 10  
 2 cucchiaini di olio  
 extravergine  
 mezzogiorno fresco  
 sale  
 tempo: circa 25'

Tagliate a tocchi la zucca, avvolgetela in un foglio di alluminio e cuocetela in forno a 180 °C per 15-20'. Infarinare leggermente i filetti di sogliola e rosolateli in padella con un cucchiaino di olio, sale e finitelli in caldo. Frullate la zucca, cotta, con l'olio rimasto, un pizzico di sale e, se necessario, un goccio di acqua. Unite alla "malonese" alcune foglie di maggiorana e aervitela con il sale.

Il piatto ricco in proteine, acidi grassi essenziali, vitamina A. Dal punto di vista nutrizionale sarà utile aggiungere della pasta integrale con melanzane e completare la giornata con un piatto di pasta a ceci e fagioli, che potrà anche essere servito freddo, e spinaci all'agro. Si ricorda l'importanza di consumare ogni giorno un'adeguata prima colazione.



## BIMBI A SCUOLA DALLO CHEF



Ha 18 anni ma non li dimostra. La Scuola de "La Cucina Italiana", creata nel 1987, col tempo è diventata sempre più propositiva. Ha insegnato a cucinare a migliaia di persone, ha ospitato manifestazioni, dibattiti ed è oggi un apprezzato riferimento gastronomico non solo a Milano, dove ha sede. Non stupitevi, perciò, se per il suo "debutto" in società ha in progetto grandi festeggiamenti, che non anticipiamo per non rovi-

narvi la sorpresa: il mese prossimo vi daremo il programma dettagliato. Possiamo però darvi due anticipazioni. La prima è che già da settembre sarà in funzione la nuova sala ristorante della Scuola: un regalo per i suoi "primi" 18 anni, ma anche un invito ad andare a vederla. La seconda è che nel Salone d'onore della Triennale di Milano, nei giorni **Le 2 ottobre, lo chef della Scuola Sergio Barzetti** (in alto) terrà dei "labora-

tori di cucina per bambini" con Lollypop, la divertente pentolina creata con l'aiuto delle aziende Ballarín e 20th Century Fox per aiutare la Fondazione Francesca Rava-N.P.H. Italia Onlus a raccogliere fondi per l'infanzia disagiata. I bambini potranno così mettere le mani in pasta, diventando a loro volta piccoli grandi chef. E ci sarà anche un ospite d'onore, il pluristellato **Carlo Cracco** (ristorante "Cracco Peck" di Milano, foto sotto), che svelerà ai gourmet in erba i suoi segreti. I "laboratori" sono a numero chiuso: affrettatevi a prenotare (telefono 0254122917, e-mail [ermnia.romano@nphitalia.org](mailto:ermnia.romano@nphitalia.org)).



## I CORSI IN PROGRAMMA

Dopo la pausa estiva, apertura "alla grande" per la Scuola de "La Cucina Italiana". Ci sono corsi davvero per tutti i gusti, dai principianti a chi vuol approfondire la propria tecnica. Qualche esempio? Basi della cucina, cucina classica, pesce 1 e 2, preparazioni a base di carne, pasta fresca, gnocchi, risi e risotti, per arrivare poi alla cucina con le spezie e alla pasticceria. Anche in questo caso, si comincia con le basi per affrontare poi corsi di approfondimento o le golosità della tradizione austro-ungarica. Senza dimenticare "Pro-

fumo di pane": lezioni dedicate a pizze, focacce, torte salate o al pane, un cibo considerato povero ma che può riservare, se preparato e cotto con le necessarie regole, delle inaspettate quanto stuzzicanti sorprese! (Per informazioni, tel. 0270642242, e-mail: [ipca@quadratum.it](mailto:ipca@quadratum.it)).

informazione pubblicitaria

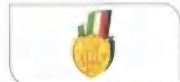
## SCOPRI LA QUALITÀ KING'S E VINCI L'ARTE.

King's presenta *Le Parole nel Cestello*, una rassegna letterario-gastronomica da consumare nella vostra Prosciutteria di fiducia.

Da sempre alla corte di re e principi si riuniscono artisti di ogni genere in cerca di protezione e incoraggiamento allo sviluppo di progetti legati alle arti, alle lettere e alle scienze.

Alla corte di King's, che dal 1957 si dedica alla lavorazione del prosciutto ardingo a metodi e ricette tramandati per generazioni, si è dato inizio al progetto Prosciutteria.

Attraverso ogni punto vendita Prosciutteria c'è la volontà, da parte di King's e dei suoi partner, i migliori Esercenti Specializzati del settore, di diffondere e proteggere la "cultura del prosciutto" puntando esclusivamente su scelte di qualità, rispetto per la tradizione e amore per un'arte salumiera capace di regalare a ogni consumatore la certezza di acquistare un prodotto eccellente.



Prosciutteria si trasforma così ogni giorno in un luogo d'incontro virtuale per gli amanti dell'arte del mangiare bene che oggi sono invitati a partecipare a un progetto ancora più ambizioso: una rassegna letterario-gastronomica dal titolo *Le Parole nel Cestello*.

**Diventa mecenate con King's.**

...e Vinci favolosi weekend.

*Le Parole nel Cestello*, oltre ad essere un modo unico e speciale per sostenere il mondo della cultura italiana, è anche un concorso che mette in palio 15 weekend in tre stupende città d'arte italiane.

Cerca la **CibARTessera** nella tua Prosciutteria di fiducia, completala con i timbri che il tuo negoziante apporrà ad ogni acquisto King's e spediscila a:

Concorso  
*"Diventa mecenate con King's"*  
casella postale 1810  
20185 Milano

In questo modo non solo parteciperai all'estrazione di 15 weekend a **Roma, Firenze e Venezia** ma potrai anche sostenere un progetto di King's che, in collaborazione con la Scuola Holden, la scuola di narrazione che annovera tra i suoi fondatori lo scrittore Alessandro Baricco, offrirà 21 borse di studio per permettere ad altrettanti aspiranti autori, uno per ogni regione d'Italia, di seguire uno dei corsi on-line della Scuola Holden.

Un modo unico e speciale per sentirti parte del mondo di King's e contribuire a diffondere la cultura italiana.

## Cos'è la Scuola Holden

La Scuola Holden è una scuola di narrazione, nata a Torino nel 1994 con l'intento di inaugurare un percorso di studi inedito per obiettivi, contenuti e metodi didattici. Un impegno e una passione che si fondono sulla condivisione e sulla trasmissione di un sapere per la formazione di giovani autori.

La stessa passione e lo stesso impegno che King's dedica alla diffusione e valorizzazione della cultura alimentare italiana.

Segui il regolamento a [www.prosciutteriakings.it](http://www.prosciutteriakings.it)

**Scuola Holden**

KING'S



**Diventa autore con King's.**

Come in un circolo letterario vero e proprio, infine, se senti di avere talento e vuoi esprimere la tua creatività sarai benvenuto e... premiato.

Invia una poesia, un pensiero o una frase legati al cibo e alla cultura del prosciutto e potrai avere la soddisfazione di vederlo pubblicato. Invia il tuo scritto a:

Concorso  
*"Diventa autore con King's"*  
casella postale 1804  
20185 Milano.

Il migliore tra gli scritti pervenuti, selezionato da una giuria composta da un membro della Scuola Holden e da un rappresentante di King's, verrà pubblicato proprio su queste pagine. Nella tua Prosciutteria King's bontà e creatività sono di casa: vieni a scoprirli!







**325 Kcal**  
 Proteine g 27  
 Grassi g 21  
 Zuccheri g 7

#### Agnello brasato con indivia

**dosce per 1 persona**  
 brodo g 500  
 indivia di campo g 120  
 indivia di valle g 80  
 cipolla g 40  
 carota g 40  
 cavolfiori g 40  
 1 spicchio di aglio  
 2 cucchiaini di olio  
 extravergine  
 vino bianco  
 tempo: circa 90'

Sfogliate l'indivia e tagliate le altre verdure in piccola dadolata. Rosolate in padella la carne con un cucchiaino di olio, toglietela dal tegame e mettetevi la dadolata di verdure. Rosolatela per un paio di minuti, rimettete la carne, unite uno spicchio di aglio in camicia, coprite con il brodo e lasciate cuocere per un'ora e 15'. Mettete in infusione nell'olio rimasto un pizzichino di foglie di timo. Quando la carne sarà cotta toglietela dalla casseruola, eliminata lo spicchio di aglio (che tenete da parte), fate addensare il fondo di cottura e frullatelo. Saltate in padella velocemente l'indivia, bagnatela con il sugo della carne e portatela a cottura. Servite l'agnello con l'indivia, il suo sugo, lo spicchio di aglio e completate con l'olio di oliva.

**Il piatto ricco di proteine e fibre; inoltre la carne di agnello è considerata tra le meno allergizzanti. Completare con un'insalata di maïs e valeriana. La giornata alimentare sarà costituita da un altro piatto a base di pasta con broccoli e ricotta, insalata di pomodori, ananas fresco e macedonia di frutta di stagione come spuntini.**

**olio extravergine**



#### Insalatona con quartirole

**dosce per 1 persona**  
 quartirole g 50  
 formaggio stracchino g 50  
 formaggio emmentaler g 50  
 formaggio g 20  
 olive g 30  
 peperoni g 30  
 1 cucchiaino di olio  
 extravergine  
 tempo: circa 10'

Spremete il limone e tagliate a fettine parte della buccia. Emulsionate il succo con l'olio e un pizzico di sale. Arrostiti il peperone in una padella antiaderente molto calda. Tagliate a dadini il quartirole. Affettate, se possibile con l'affettatrice, la pera e il finocchio. In un'ampia ciotola mescolate le insalate con i peperoni, i finocchi, la pera, il formaggio e il maïs, condite con l'emulsione, infine completate con i bastoncini di scorza di limone.

**La ricetta apporta buone quantità di calcio, fosforo, fibre, sali minerali, vitamine e può essere anche utilizzata come piatto unico se viene arricchita con patate bollite e piselli. La giornata potrà essere completata con una minestrina a base di riso e zucca, e con un secondo piatto di brasato con pomodoro, entrambi conditi con olio extravergine di oliva in quantità mai superiore ai 2 cucchiaini da caffè.**

**293 Kcal**  
 Proteine g 13  
 Grassi g 21  
 Zuccheri g 13



**307 Kcal**  
 Proteine g 17  
 Grassi g 11  
 Zuccheri g 15

#### Insalata di orzo e uovo

**dosce per 1 persona**  
 pasta di pomodoro  
 finocchio g 100  
 orzo perlato g 50  
 1 uovo  
 ananas fresco  
 2 cucchiaini di olio  
 extravergine  
 acqua bollente  
 tempo: circa 30'

Unite l'olio e un pizzico di origano in una tazzina. Portate a bollore una pentolina d'acqua, salate, versatevi l'orzo e lessatelo per 20'. Cuocete l'uovo immergendolo delicatamente in una pentola in cui bolle acqua acidulata da un cucchiaino di aceto. Tagliate a dadini il pomodoro e salate. Scolate l'orzo, sfilzate su un vassoio per farlo raffreddare, quindi conditelo con il pomodoro, l'olio extravergine all'origano e servitelo con l'uovo in camicia.

**Si può sostituire l'orzo con farro e cussus, che garantiscono comunque un buon apporto di antiossidanti. Completare il pasto con un'insalata di spinaci crudi conditi con extravergine e la giornata con minestrina fredda di riso e verdure, prosciutto crudo con melone, pane integrale.**



C'è un modo più semplice per conservare La Cucina Italiana.

www.cucinait.com



È la nuova elegante custodia per conservare le vostre ricette.

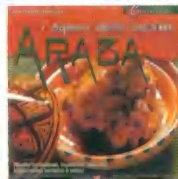
Finalmente potete collezionare e raccogliere tutti i 12 numeri del vostro mensile preferito. Ordinate subito il raccoglitore rivestito in balacron: basta versare **14,90 euro** (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n°**14466205** intestato a **EDITRICE QUADRATUM S.p.A.** Piazza Aspromonte 13 - 20131 Milano - (indicare la causale nell'apposito spazio).



**Per ulteriori informazioni:** tel. 02.70642280 - fax 02.70642251 - arretrati@quadratum.it

IN BIBLIOTECA  
di Franco Capacchione

## SCAFFALE DI CUCINA



**I SAPORI DELLA CUCINA ARABA**  
di Anna Prandoni  
e Fabio Zago  
De Vecchi - € 17,90  
Charissa è la salsa per eccellenza della cucina araba. L'ingrediente di base sono i peperoncini piccanti tritati con aglio, coriandolo fresco, menta e olio. È solo una delle numerose preparazioni raccolte in questo libro: adattate al gusto occidentale (per esempio, i grassi di cottura originari sono ingentiliti dall'utilizzo di olio d'oliva), rappresentano comunque un'ottima introduzione a un mondo gastronomico ricco di fascino.



**FRANCO BIONDI SANTI**  
di Kerin O'Keefe  
Veronelli Editore  
€ 17  
Una biografia, quella di Biondi Santi, che diventa inevitabilmente la storia di un vino, il Brunello di Montalcino, e di una terra, la Toscana. È uno dei



titoli pubblicati da Veronelli Editore in una nuova collana chiamata "i semi": vite di uomini e donne che hanno valorizzato la terra in cui hanno vissuto. Tra i personaggi "messi a fuoco" fino a oggi, Giacomo Bologna e Ave Ninchi.

**SPAGHETTI AMORE MIO**  
di Paolo Petroni  
Il Centauro - € 10  
Nella ricetta al vino rosso, la pasta è fatta lessare con acqua e un bicchiere di vino, quindi saltata ancora con vino, cipolla, pancetta e servita con pepe e formaggio stagionato. Qualche perplessità? L'unica è provarla, come tutte le altre proposte di questo libro nel quale la pasta lunga è protagonista in ricette al passo

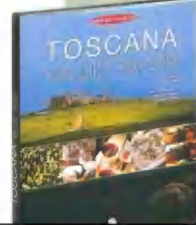
con i tempi, anche inusuali come quella citata. I tradizionalisti, però, non si spaventino: bucatini all'amatriciana, trenette al pesto e via dicendo ci sono tutti.

**MANGIARE IN DICHIOTTO LINGUE**  
di Guido Bernardi  
Guido Bernardi Editore  
€ 19  
Circa 700 termini gastronomici riuniti a tema (bevande, antipasti, carni e via dicendo) e tradotti in 7 lingue. Nella seconda parte sono analizzate complessivamente 18 cucine del mondo: per ogni paese sono fornite abitudini alimentari, ricette in lingua originale e traduzione dei termini utili al ristorante. La casa editrice risponde allo 026703157.



### SUL LEGGIO

A Franco Volpi, il più importante gastronomo italiano, è dedicata la collana "La Cucina Italiana". Il primo volume, "La Toscana", è appena uscito. È un libro che non solo è una guida per chi vuole scoprire la cucina toscana, ma è anche un'opera di cultura. Il libro è diviso in due parti: la prima è dedicata alla storia della cucina toscana, dalla preistoria all'epoca moderna. La seconda parte è dedicata alle ricette, che sono state raccolte da Volpi e da altri autori. Il libro è arricchito da molte fotografie e disegni, che rendono il testo più interessante e facile da leggere. Il prezzo è di € 17,90.





Arbe presenta  
ai lettori di  
*Cucina Italiana*  
la più grande novità  
nel mondo dei sapori  
per la tavola



*Le tipiche  
Erbe Italiane  
da coltivazione  
biologica*

Confezione brevettata  
Apri-Spargi-Chiudi  
biodegradabile al 100%

Con le ricette di **CUCINA ITALIANA**



**Arbe**

Erbe, Spezie, Infusi di alta qualità.

Arbe s.r.l. Galleria Ugo Bassi, 4 40121 Bologna - Italia - [www.arbe.info](http://www.arbe.info) - e-mail: [info@arbe.info](mailto:info@arbe.info)

Valerica, anni 10, Sesto River (In)



BAMBINI IN CUCINA

di Carla Garbato

## DIVERTIAMOCI INSIEME

### SAPORI DI STAGIONE



I fichi sono la tua passione? E a chi non piacciono questi bei saccottini verdi o neri che regalano un ripieno di dolcezza? Pare siano originari del sud della Turchia e si trovano in tutti i paesi mediterranei. Se ti capita, cogliili dall'albero e scegli i più morbidi e maturi: se ne vedi uno beccettato dagli uccellini, non esitare a prenderlo e a mangiarlo, è certo il più dolce, fidati! Sono ricchi di sali minerali e vitamine e, se freschi, non sono calorici come si crede: possono diventare un'ottima merenda, con un pezzetto di formaggio o fettine di prosciutto crudo. E non dimenticare il pane.

### DA LEGGERE

Ricette con filastroca è la formula utilizzata fin dal titolo del libro "Monelli ai fornelli" di Maria Grazia Galati (ed. i fiori di campo, euro 8,50). Le preparazioni sono semplici nella lavorazione, per coinvolgerli come in un gioco, e accattivanti anche per palati "in erba": biscottini al formaggio e pizzette saporite (fritte e condite con sugo), polpette di melanzane e torta al prosciutto, strudel vegetariano e dei curiosi (visto il contesto), hamburger con vino bianco. E tutti insieme: "Crema, frutta, pan di Spagna: gli ingredienti ho già comprato. Prepararla è una cucina, il sapore è prelibato".



### "BARCHETTE" FARCITE

Vuoi stupire i tuoi amici con degli stuzzichini a base di pane saporiti come la pizza? Prendi una baguette, tagliala in due tronchetti di circa 10 cm e dividili a metà in modo da ottenere 4 "barchette". Su ognuna disponi due rondelle di pomodoro fresco, un pezzetto di acciuga sott'olio e due fette di mozzarella. Cospargi quindi la superficie del formaggio con un pizzico di origano e sopra

metti 2 olive snocciolate e alcuni capperi, alternandoli sulle fette (vedi foto), poi sistemale su una placca, leggermente distanziate. Chiedi ora alla mamma di accendere il grill del forno: scalda le "barchette" di pane per pochi minuti, finché la mozzarella non inizia a sciogliersi. Sfornale e, con l'aiuto di una palette, togliete dalla placca e sistemale su un vassoietto rettangolare. Buona merenda!



### Geronimo Stilton

#### Un consiglio con i baffi

Quando ti vesti vigili di cucinare, se la mamma ti dà il permesso, lei come i grandi cheurugi che, prima di andare in sala operatoria, si stropicciano le mani, puoi vigorosamente le unghie con lo spazzolino, deve bene benissimo le mani. Poi metti dei vestiti comodi dove si possono macchiare. E ricorri al lavaggio come strumento prezioso tutti gli utenti: dopo averli usati lavali con cura, asciugali molto e riportali al loro posto. La cucina, proprio come la sala operatoria, deve essere sempre in ordine. Anche dopo i tuoi passaggi, d'accordo!



# SOLE E ARIA PURA FANNO BUONA LA VERDURA



La tua fantasia e la Verdura dell'Alto Adige.

Per riscoprire il piacere dei sapori veri e solari, dei piatti gustosi e sani! La Verdura dell'Alto Adige cresce in pieno sole ed all'aria fresca di montagna. Per questo matura più lentamente e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.



*Chiedi la Verdura  
dell'Alto Adige al tuo  
fornitore di fiducia*

## Verdura dell'Alto Adige

Sapore di montagna

Desidero ricevere gratuitamente il depliant Verdura dell'Alto Adige con ricette, informazioni e valori nutrizionali.

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_  
C.A.P. \_\_\_\_\_ Città/Prov. \_\_\_\_\_  
Inviare a: Camera di commercio di Bolzano  
Via Perathoner 10, 39100 Bolzano



# RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

**ARC INTERNATIONAL**  
Via Gallarate 58, MILANO  
piatti e ciotole Luminare (pag. 51)

**BALLARINI**  
Via Risorgimento 3,  
RIVAROLO MANTOVANO (Mn)  
padella in smalto (pag. 44); cas-  
servola (pag. 83)

**BITOSI**  
SIOGLIANA VINCI (Firenze)  
piatti Royal Porcelain (pag. 55  
e 63); piatti Ceramiche Virginia  
(pag. 73, 79, 81 e 85)

**BORMIOLI ROCCO**  
Via S. Leonardo 41, PARMA  
ciotole (pag. 52, 82 e 85)

**CO.IMPORT**  
Piazza Diaz 6, MILANO  
pirottine (pag. 65)

**GENEVIÈVE LETHU**  
Corso Vercelli 59, MILANO  
posate (pag. 95, 99, 100 e 101);  
contenitore da trasporto e vas-  
chette (pag. 98); bicchierine  
(pag. 97 e 100); vassoi (pag. 100)

**IKEA**  
Via dell'Artigianato 7,  
CARUGATE (Milano)  
pirottine (pag. 67 e 83)

**KITCHEN**  
Via De Amicis 45, MILANO  
coltello per formaggio (pag. 81)

**LA PORCELLANA BIANCA**  
Via Statuto 11, MILANO  
insalatiera (pag. 65)

**LEONARDO**  
OZZANO MONFERRATO (Al)  
coppe (pag. 49)

**LINEA SETTE CERAMICHE**  
MAROSTICA (Vicenza)  
piatti (pag. 71)

**MICHELLOTTO**  
Via Cisa 1, S. ANTONIO (Mn)  
piatti Rhubarb (pag. 45 e 46 in  
alto); strofinacci (pag. 75)

**MORI PRODUZIONE INOX**  
Via Brescia 90, LUMEZZANE  
TERME (Brescia)  
posate Morinox (pag. 43, 45  
e 46)

**MURIEL ROLLAND**  
Via Boccaccio 14, MILANO  
tovaglietta Le Jacquard Français  
(in copertina e a pag. 61)

**NAZZARENO DE SANTIS**  
CASTEL S. ELIA (Viterbo)  
piatto I Patrizi (pag. 39 in alto);  
biohien (pag. 53)

**PAPIER**  
Via S. Maurizio 4, MILANO  
fondi di carta (pag. 30, 51, 53,  
55, 56, 57, 63, 67, 69, 77, 81  
pag. 119 e 123)

**PSN DISTRIBUTION**  
Via Vittorini 10, CORSICO  
(Milano)  
piatti Asa Selection (pag. 38  
in basso e pag. 47 in alto);  
da pag. 42 a pag. 47)

**QUAGLIOTTI**  
Strada Cambiano 58, CHERI (To)  
tovaglioli (pag. 65)

**RECAPITO MILANESE**  
Via Savona 11, MILANO  
piatti "Covo" (da pag. 119 a 123)

**SIGNORIA**  
S. CASCIANO VAL DI PESA (Fi)  
tovagliolo (pag. 71 e 77)

**TAITÙ**  
Via Bigli 16, MILANO  
piatto rotondo (105)

**THOMAS**  
Via Rubattino 4, MILANO  
piatto in coperchio, a pag. 49 e  
129; piatti e ciotoline (pag. 61);  
piatto e ciotoline (pag. 75); piatto  
quadrato e rettangolare (pag. 105)

**TOGNANA**  
Via Capitello 22, CASIER (Tv)  
piatto (pag. 85)

**VILLEROY & BOCH**  
Via Montebello 35, MILANO  
ciotoline (pag. 47 in alto)

**WEDGWOOD**  
Via Rubattino 4, MILANO  
piatto (pag. 44); piatti e ciotole  
(pag. 56 e 57)

# SHOPPING

## COCKTAIL AL CAFFÈ FIRMATO ADRIA

È rinfrescante ed energizzante "Passion>me", la nuova bevanda ideata da Lavazza con la collaborazione del famoso chef catalano Ferran Adrià. Si può assaggiare solo in alcuni locali selezionati, dove il barman mette a disposizione del cliente il kit per prepararla: "shake>me", lo speciale bicchiere-shaker brevettato da Lavazza, in cui vanno uniti succo di frutto della passione, ghiaccio e una fogliolina di menta. Sul contenitore viene sovrapposto il coperchio-tazzina contenente un espresso Lavazza zucherato: questo va girato per versare il caffè e chiudere lo shaker, quindi si agita con energia e si gusta con una cannuccia.



## PINZIMONIO PARTY

L'aperitivo segue la tradizione mediterranea, con tante verdure fresche e colorate riunite in un pratico mix. È "Pinzimonio Party" Bonduelle: una vaschetta che contiene carote, sedano, finocchi, peperoni, pannocchiette di mais, ravanelli, olive, pomodorini ciliegia e funghi champignon. Per servirlo, staccare dal fondo della confezione il set con forchettine e tovagliolo. C'è anche un dispenser contenente olio extravergine, sale e pepe già miscelati, che si possono impiegare per condire le verdure nel caso in cui si utilizzi- no per un pinzimonio "classico" anziché come appetizer.

## ALETTE DI POLLO SPRINT

A chi desidera variare il menù in modo stuzzicante e leggero, il Consorzio Produttori Bionature suggerisce le "Piccotte Del Campo": tenere alette di pollo già cotte e surgelate, da scaldare per 3 minuti in padella antiaderente o sulla griglia oppure per 15 minuti in forno preriscaldato a 200 gradi. Ottime da proporre come antipasto o secondo piatto, accompagnate da un'insalata, verdure cotte o, per i più trasgressivi, patatine fritte. Preparate con carne avicola italiana e garantite dalla rintracciabilità di filiera, sono disponibili anche in versione piccante.

## VITAMINE DA BERE

Leggere e salutarì, le bevande Vitasnella sono senza zucchero e forniscono un buon apporto di vitamine e magnesio. Si possono scegliere nei formati da 150 e 50 cl, in due gusti: Pesca-Arancia e Te Limone-Mate. Quest'ultima è un'erba sudamericana da cui si ricava un infuso dalle proprietà depurative e stimolanti.



## FRUTTA IN TASCA

Il "Fruttino" la storica gelatina di frutta Zuegg, non tramonta mai. Anzi, accanto alla classica Cotogina ci sono ora altri due invitanti gusti: Mirtillo e Albicocca. Un pieno di energia per la merenda dei piccoli, ma anche uno snack gustoso per chi ha bisogno di una ricarica veloce e gradevole. Ogni confezione contiene 4 pezzi da 40 grammi, con una pratica apertura a strappo che consente di tenere in mano il "Fruttino" senza sporcarsi.

## IL "FOGLIOLE" DEL TERZO MILLENNIO

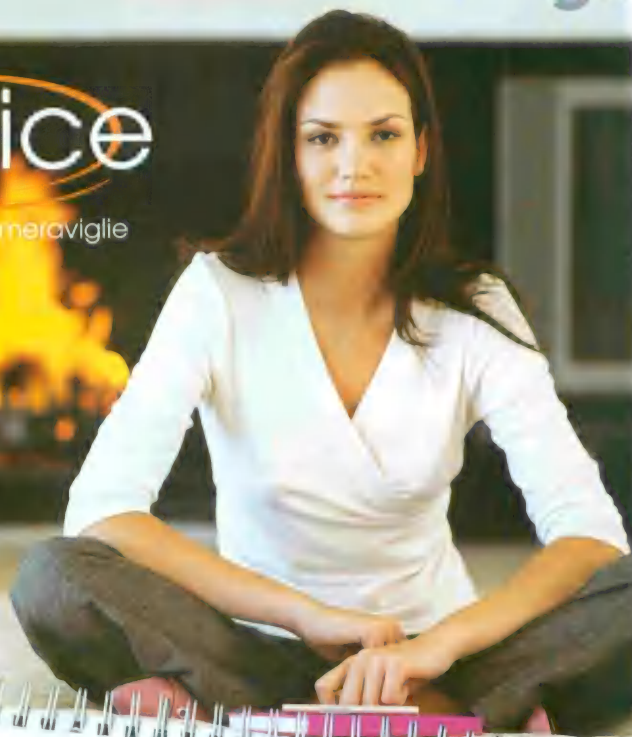
In alcuni tempi di buio, come mai, la gelatina non è stata mai così importante. Per questo, nel 2000, la Zuegg ha deciso di rilanciare il suo prodotto, creando una nuova linea di gelatine, il "Foglioletto". Si tratta di una gelatina di frutta, che si può gustare in modo diverso, come dessert o come aperitivo. La sua forma rettangolare, che ricorda quella dei biscotti, è stata scelta per facilitare la sua manipolazione. Il "Foglioletto" è una gelatina di frutta, che si può gustare in modo diverso, come dessert o come aperitivo. La sua forma rettangolare, che ricorda quella dei biscotti, è stata scelta per facilitare la sua manipolazione.





Alice

la casa delle meraviglie



Scopri il piacere della casa e i sapori della cucina  
tutti i giorni alle 12.00 e alle 18.00  
**CASA**

tutti i giorni alle 12.00 e alle 18.00  
**CASA ALICE**

**CASA ALICE**

la simpatia di Franca Rizzi e le migliori ricette regionali

ogni mercoledì e venerdì alle 21.00

**ADAGIO CON GUSTO**

*alla scoperta dei sapori e dei prodotti italiani*

ogni martedì giovedì e sabato alle 21.00  
**L'EUROPA DELLE**

**L'EUROPA DELLE MERAVIGLIE**

*i migliori piatti europei*

tutti i giorni alle 9.00 e alle 20.00  
**IN TAVOLA**

tutti i giorni alle 19.30

www.alice

SOLO S  
**SKY**  
CANALE 4

## POSTA DEL CUOCO

■ In un ristorante ho mangiato una torta resa ottima dalla merinqua molto croccante. Qual è il segreto per ottenerla così friabile?

(Doris P. e-mail)

La meringa si può preparare con una lavorazione a freddo oppure a caldo. La prima è più facile, ma per un prodotto finale perfetto conviene seguire la seconda, anche se più laboriosa. Con una frusta elettrica si montano degli albumi, freschissimi e a temperatura ambiente, con un pizzico di sale e zucchero semolato (per una base di torta, la proporzione è di g 70 per g 100 di albumi). Quando l'uovo è ben montato e solido, vi si unisce a filo, sempre battendo, uno sciroppo preparato con g 180 di zucchero, sciolto in pochissima acqua e scaldato a 108-110 °C. Questa aggiunta e la relativa lavora-

zione devono rendere il composto compatto, unitario, gonfio e lucido: solo allora, con una spatola pasticciera, lo si deposita sotto forma di base per una torta o altro su una placca del forno. La cottura, che è soprattutto un'asciugatura, è un altro punto delicatissimo: se non si esegue a regola d'arte, la meringa rischia di restare internamente collosa e, appunto, poco friabile. Dev'essere dunque lentissima (almeno 3 ore), a una temperatura sui 50 °C e in un forno ventilato o lasciato aperto.

● Un'amica, appassionata di cucina vegetariana, mi parla sempre degli azzucchi che lo non esattamente così sano.

(Maria Eleonora Z. - Lecce)

Azzucchi è il nome italianizzato degli *azuki*, una varietà di semi di soia originaria della Cina, dove si



consumano da sempre. In Italia sono reperibili da anni, in scatola o secchi, nelle varietà verde oliva, giallo chiaro o rosso viola. La più comunemente usata è però la soia verde, che ha i tempi di cottura più brevi: circa mezz'ora, dopo un am-

mollo di qualche ora. Una volta lessati, i piccoli fagioli rotondi si possono usare per un'insalata, per arricchire un minestrone e altro. Sono ricchi di proteine, privi di colesterolo e poveri di amidi, perciò assai interessanti dal punto di vista nutrizionale.

**LA RICETTA REGIONALE FUNGHI IN UMIDO**[illegible]

● Quando si unisce l'uvetta al gelato Malaga? Come aromatizzare al meglio il gelato alla cannella?

(Bianca S. - Bergamo)

Sciacquata e lasciata macerare nel rum, l'uvetta si aggiunge al gelato quando è già mantecato: per il secondo quesito, scaldare il latte con la cannella, filtrarlo, quindi utilizzarlo per realizzare la crema da lavorare poi nella gelatiera.



# CARNET



## LE TAZZINE DELLA BIENNALE

In occasione della cinquantunesima "Esposizione Internazionale d'arte La Biennale di Venezia", in programma fino al 6 novembre, Illy ha creato una serie di tazze per espresso e cappuccino con l'immagine della copertina del catalogo della mostra. Le tazze (in tutto 320.000) non sono in vendita, ma vengono distribuite nei 40.000 bar, ristoranti e hotel che nel mondo servono il caffè Illy e nei punti ristoro lungo i giardini della Biennale.

## "GUSTOSA" REGATA

Nella laguna veneta, lungo un percorso di 10 miglia, equipaggi composti da prodi velisti ed esperti chef hanno partecipato alla regata "S. Pellegrino Cooking Cup". Una sfida giocata su due fronti: la destrezza degli skipper per arrivare primi al traguardo e l'abilità dei cuochi, impegnati nella cambusa a realizzare piatti creativi per far alzare il punteggio delle imbarcazioni in gara. Ha vinto il "Trofeo Challenger S. Pellegrino



Cooking Cup" (un'ambita padella d'argento), Nadia Canalaz con l'imbarcazione "KissMe", grazie anche alla ricetta "Paradiso Perduto", a base di filetti di triglia, proposta dallo chef Richard Leimer.

## FESTIVAL DELLA COZZA

Sono gli chef i migliori ambasciatori del mitile di cui Taranto vanta una celebre tradizione. Dà spessore ai concetti la gara conclusiva del "Festival della cucina con la cozza tarantina", tenutasi a Ceglie Messapica, a cui hanno partecipato cuochi di tutta Italia, anche di località che non si affacciano sul mare. Non è un caso che terza classificata sia stata Viviana Varese del ristorante "Girasole" di Orio Litta, in provincia di Lodi (a sinistra nella foto con il vincitore Giampiero Seola, il presidente del centro di cultura Renzo Cosimo Lardiello, il giornalista Rai e presidente della giuria Bruno Gambacorta, Giuseppe Olivieri e Cosimo Orfano, qualificatisi rispettivamente secondo e quarto). Un evento che ha richiamato l'attenzione dell'industria e che ha indotto perfino Giovanni Rana a pensare alle possibilità di utilizzare le cozze nei suoi tortellini.



## UNA PENTOLA SPECIALE

È stata dedicata a Boris Yeltsin la pentola "Yeltsin" (il fulmine che si apre a personaggio del film "Ritorno al futuro") in occasione del quarzo anniversario della Rivoluzione d'Ottobre. In collaborazione con l'azienda in viale del 1911 della 2011 Century Fair, L'Espresso ha lanciato la campagna "Una Pentola Speciale" (la pentola "Yeltsin" è stata distribuita a 100.000 copie) per celebrare il quarzo anniversario della Rivoluzione d'Ottobre. Al centro della pentola c'è un'immagine del leader sovietico, con la scritta "Yeltsin" e il fulmine che si apre a personaggio del film "Ritorno al futuro". La pentola è stata distribuita a 100.000 copie, con la scritta "Yeltsin" e il fulmine che si apre a personaggio del film "Ritorno al futuro".



# i Primi d'ITALIA

pasta.riso.polenta.zuppe.gnocchi

Festival Nazionale dei Primi Piatti

Foligno, 29 Settembre 2005 2 Ottobre 2005

Foligno diventa la capitale dei primi piatti: un universo di degustazioni, cultura alimentare e divertimento, dove **tutte le vie portano al gusto.**

La qualità delle migliori **paste, i risi, le zuppe, la polenta**, i primi piatti insoliti, la fantasia dei formati più curiosi. E ancora: **la Scuola dei primi e l'Accademia del gusto, Food Art, il Villaggio del Benessere e il Mercato delle Eccellenze.**

Il divertimento e l'informazione con **I Primi d'Italia Junior**, gli incontri con gli autori, gli spettacoli musicali, il cabaret e tanto altro da scoprire e da gustare.

[www.iprimiditalia.it](http://www.iprimiditalia.it)

## La Scuola dei Primi



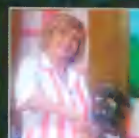
L'alta cucina di **Carlo Gracco** nei corsi professionali per gli operatori di settore. Euro 120,00

## I Corsi Speciali



Le intolleranze alimentari nella scuola di **Igles Corelli**. Le rarità della cucina vegetariana con i primi di **Marco Bistarelli**. Euro 60,00

## A Lezione di Primi



I segreti e i piaceri della buona tavola nei corsi di cucina amatoriale con **Anna Moroni**. Euro 60,00

Organizzazione  
**EPTA Confcommercio**  
Tel. 075 5005577  
[info@iprimiditalia.it](mailto:info@iprimiditalia.it)

Prenotazioni Alberghiere  
**Consorzio UmbriaSi**  
Tel. 075 5058792  
[info@umbriasil.it](mailto:info@umbriasil.it)

Pacchetti Turistici  
**Grato Viaggi**  
Tel. 0742 351515  
[info@grato.it](mailto:info@grato.it)



# Cucina e vini in terra lombarda

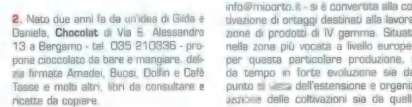
Quattro province lombarde, quattro punti cardinali per orientarsi in un mondo ricco di tanti e preziosi tesori del gusto. Iniziamo dal bergamasco che, esteso tra le Alpi Orobie e la Val Padana offre non solo incantevoli bellezze naturali ma anche gioielli enogastronomici come la polenta taragna di mais e grano saraceno, il "formai de mut" della Val Brembana e lo squisito Quattroirò. D'eccellenza i vini DOC Valcalepio, disponibili nelle varietà Rosso, Bianco e Moscato Passito.



**1.** Alla fine dell'800 Zanetti era dedicata esclusivamente alla commercializzazione dei formaggi. La sua evoluzione avvenne tra il 1920 e il 1940, quando Guido Zanetti diventò uno dei principali stagionatori di formaggio grana. La svolta industriale risale invece al periodo post bellico con la trasformazione del latte nel Caseificio di Marmirolo (MN). Zanetti, che ha sede in Via Madonna 1 a Lallo (BG) - tel. 035 201511, è stata anche una delle prime aziende ad esportare formaggi all'estero: Stati Uniti e Francia, Svizzera e Regno Unito, tutti paesi dove il Grana Padano e il Parmigiano sono sempre più conosciuti e apprezzati. Con 8 stabilimenti e 2 prodotti d'eccellenza, appunto Grana Padano e Parmigiano Reggiano, l'azienda ha investito negli ultimi anni in macchinari d'ultima generazione e in nuove soluzioni di confezionamento e packaging più rispondenti alle aspettative del moderno consumo. Produzione anche di formaggi freschi con in primo piano il Provone, e peraltro della GSD ed esporta il 50% della produzione negli Stati Uniti, Canada, Sud America, Australia, Giappone ed Estremo Oriente.



**2.** Nato due anni fa da un'idea di Guido e Daniela, **Chocolat** di Via S. Alessandro 13 a Bergamo - tel. 035 210336 - propone piccolate da bere e mangiare, dalla farmacia Armande, Buosi, Dolini e Cefè Tasse e molti altri, libri da consultare e ricette da copiare.



delle strutture e tecnologie di trasformazione. Fornitori selezionati e rinomata qualità certificata.

**5.** Indirizzato per veri veggiani del gusto, **Enotop** di via De Amicis 8 a Bergamo tel. 035 401552 offre vini, champagne, spumanti di pregio e gastronomia. Confezioni regalo, spedizioni, consegne a domicilio e degustazioni con il sommelier Fabio Rasseo e il brenatista S. via C. Battisti 58.

**6.** Sirovino di qualità artigianale nella tradizione delle ligate della pasta fresca, il **Pasticcio del Borgo** (il via Borgo Palazzo 85/A a Bergamo - tel. 035 241225 - propone trifole col pesto, penne con la salsa di raso, ravioli, sughi da condimento, torte salate, verdure ripiene e i tipici cassonoli alla bergamasca.

**7.** Attiva dal 1970, la **Macelleria Sentini** di Via Cressana 51 a Bergamo - tel. e fax 035 218288 - offre solo carni sciatte, prosciutti di qualità, zamponi, salame e cotecchini di propria produzione e lavorazione della Valchiavenna. Gastronomia di nicchia e progetti vini.

**8.** Appuntamento per buongustai, la **Gastronomia Verderi** di Via Don L. Palazzolo 35 a Bergamo - tel. 035 245088 - propone ogni giorno una varietà di delizie pronte. Su ordinazione piatti tipici francesi e non e menu per ogni circostanza.

**9.** Attiva da 30 anni, **Protovoglia** di Via A. Moro 16 a Chiuduno (BS) - tel. 035 529494 - produce non solo melli di tarassaco, acacia, castagno, mille fiori e rododendro ma anche (grazie alle amiche in Calabria) di eucalipto e agrumi. Inoltre propoli e prodotti reali.

**10.** L'**Azienda Agricola Scotti** di Via G. Matteotti 16 a Mappello (BG) - tel. 035 908115 - produce non solo buoni vini come Moscato Rosa, Pinot Bianco e Merlot, ma anche un'ottima farina di mais integrale macinata grossa. Si confezionano ceste regalo.



**11.** Il **Caseificio La Vie Lattea**, in Via Provinciale per Verdello 33 a Vergognola (BG) - tel. 035 817001 - propone il gusto del formaggio di capra lavorato come un tempo, a latte crudo. Da una grande passione per la qualità tanti sapori diversi e unici.

Nei territori di Brescia le attrazioni per buongustai non sono da meno. La provincia è la più grande della Lombardia, fertile e ben coltivata, famosa anche per l'ottimo olio extravergine d'oliva prodotto attorno al lago di Garda. La cucina del posto è quella semplice e genuina di un tempo, fatta di piatti "poveri" spesso accompagnati dalla polenta, preparata con mais d'alta qualità coltivato in zona. Deliziosi sono anche i dolci tipici della tradizione come la gelatina di pesche e il bossolà, deliziosa ciambella frutto di tre morbidi e attenti impasti. La viticoltura bresciana ha invece il suo regno in Franciacorta, lungo le colline pedemontane tra il lago di Garda e quello d'Isèo, attraversate dalla panoramica Strada del Vino dei Colli Longobardi.



**1.** Si parla di Berlucchi e si cita una pagina della storia enologica italiana. Prima azienda DOC Franciacorta nel 1967, fornitrice Attila per la first class, la **Fila Berlucchi** di Via Broletto 2 a Borgonato di Confrencia (BS) - tel. 030 249464 - produce non solo melli di tarassaco, acacia, castagno, mille fiori e rododendro ma anche (grazie alle amiche in Calabria) di eucalipto e agrumi. Inoltre propoli e prodotti reali.

**2.** Sulle colline enologicamente vocate, l'**Azienda Agricola Novata Antica Tesa** di Via Merano 26 a Battiano M. (BS) - tel. 030 2891500 - produce il rosso "Battiano DOC", con in primo piano il cru "Vigna Gobbi" del colore rubino cupo con profumi intensi di frutta di bosco e spezie.

**3.** Gestita da una famiglia di viticoltori e vinificatori da sempre, la **Cantina Scarpone Felice** produce in Via T. Spini 145/151 a Battiano S. (BS) - tel. 030 2891285 - vini genuini, di alta qualità, fregiati di vari premi. Fiere all'occhiello il Battiano DOC.

**4.** I prodotti **Agnetini Valentino**, azienda di Gussago (BS) - Via Goli 61 - tel. 030 3732635 - www.agnetini.it - specializzati nelle sostiture di anacardi e nel confezionamento di frutta secca, con e senza guscio, sono garantiti di qualità a 360°.



mento di frutta secca, con e senza guscio, sono garantiti di qualità a 360°. Certificata UNI EN ISO 9001, l'azienda basa il proprio successo sull'organizzazione e sulle strategie di sviluppo. In particolare la ricerca della qualità si esprime in ogni ambito: nel lavoro di squadra di tutti, nell'attenzione alle esigenze della salute del consumatore, nell'assortimento cerasano, nella puntualità delle consegne e nel rispetto delle norme di sicurezza ambientale e nei luoghi di lavoro.

**5.** La località Velle, Majolino di via Manzoni ad Orme (BS) - tel. 030 6527378 - esprime nella qualità dei suoi vini l'antica tradizione della famiglia Cantina, fra le più prestigiose di Franciacorta, è rinomata per i Franciacorta Brut, Satèn e Rosé.

**6.** L'**Azienda Agricola Le Marchesine** di Via Vellese 31 a Passirano (BS) - tel. 030 657005 - è gestita dalla famiglia Biatta con l'aiuto di Jean Pierre Vellette dell'Istituto Enologico di Champagne. I suoi vini sono ambasciatori nel mondo delle qualità Franciacorta.

**7.** Nata dalla passione di Enrico e Michela, l'**Enoteca Bugatti** di via Sombrio 43 ad Isèo (BS) - tel. 030 981354 - propone vini italiani e stranieri, pregiati distillati, assumi di nicchia, caviale, foie gras, accessori da degustazione, libri e confezioni regalo.

**8.** Presso la **Casari** in loc. Soreli 3 a Casavon Veronese (VR) - tel. 045 8260828 - è possibile degustare vini d'eccellenza. Dalla **Assini** si gode una panoramica sui vigneti e uno scorcio del lago di Garda. Quasi di Amari Basso ad il Basso il Basso classico Nibbi e il Boscarel Veneto Igt.

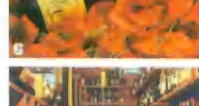
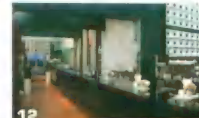
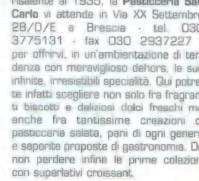
**9.** Gestita da Francesca Baroni, l'**Azienda Agricola Zappaglia** a Ponzelengo (BS) - tel. 030 9114479 - produce gli ottimi vini del territorio: i premiatissimi Lugana Doc, Merlot, Cabernet Doc e Lugana Brut Spumante Classico. Ottimo il grappe Lugana.

**10.** Gestita da 10 anni da Graziele Caviedeghi Mespini, l'**Azienda Agricola La Videlle** sorge in Via P. Baroni 1 nell'omonima località sulle colline di Reffa di Puzosengo del Garda (BS) - tel. 0365 851016. Produce olio extravergine DOP e vini esclusivamente DOC: Grappolo, Charetto e Rosso Superiore.

**11.** La **Pasticceria Piccinelli** s'isma nel lontano 1892, in Corso Palestro a Brescia - www.pasticceria-piccinelli.com - propone dolce e salato per tutte le occasioni. Nei laboratori vengono preparati i dolci tradizionali bresciani: il Bossolà e la Pasticciata. Il segreto del Bossolà Piccinelli è la sequenza di impasti e la sua lavorazione. L'anima del burro, della vaniglia, e le uova freschissime gli danno un sapore unico e inconfondibile. La Pasticciata fatta esclusivamente con pesche bianche scatenano di fine stagione del gusto particolare. Grande sala da the e buffet a domicilio.



**12.** Nata nel 1990 da una tradizione risale al 1935, la **Pasticceria San Carlo** si attende in Via XX Settembre 28/D/E a Brescia - tel. 030 375131 - fax 030 2937227 - per offrirvi, in un'ambientazione di tendenza con manufatti d'epoca, le sue infinite, irresistibili specialità. Qui potrete infatti scegliere non solo fra fragranze biscotti e deliziosi dolci freschi ma anche fra tantissime creazioni di pasticceria italiana, pane di ogni genere e saporite proporzioni di gastronomia. Da non perdere infine le prime collezioni con superlativi croissant.







## INDIRIZZI GOLOS!

■ **L'Agriturismo Tenuta Maria**, in Via de Ammiraglio 18 a Lavezzola Sopra (BG) - tel. e fax 035 956782, senza gusto si puo' con i suoi prodotti. Salumi, ravioli, stracotto d'asino, formaggi, confiture e torte a fichi.

■ **L'Enoteca L'ultima Goccia**, dal 1957 i fratelli Maurizio e Angelo propongono in Piazza dell'Orologio 19 a Chiavenna (BG) - tel. 0346 22596 - oltre 800 pregiate etichette di vini, 100 grappe e 500 lire nuovi e whisky.

■ **All'Azienda Agricola Il Dosso** di via Dosso 2 a Corte Franca (BS) - tel. 030 9828336 - [www.agricoltordosso.it](http://www.agricoltordosso.it) la nuova "diversa" vino, birra e formaggi, prodotti e bianchi DOC, Riserva di Calvino e Franciacorta DOCG El Magher.

■ **L'Uz Ag. Longhede Carli** di via Vercelli 6 a Luzzago (BS) - tel. e fax 030 7762620 - [longhede@longhede.it](http://longhede@longhede.it) è la casa dal 1980 produce 60.000 bottiglie annue di Franciacorta DOCG Brut e DOCG Spumante, Terre di Franciacorta Rosso e Bianco DOC, Pinot Nero IGT e Grappa di Chardonnay.

■ **Il Pendio** di via Panorama 50 a Monticelli Brusati (BG) - tel. 030 685670 - produce Chardonnay, Pinot Nero e Bianco e via Franciacorta DOC e DOCG. Eccellente olio extravergine con acidità allo 0,1%.

■ **La Cantine Virgilio e Azienda Agricola Mantovana** in via Dosso 2 - Mantova - tel. 0376 392556 - [www.cantinevirgilio.com](http://www.cantinevirgilio.com) producono i vini della Collina Mantovana Rosso, Garda Collina Mantovana Bianco, Garda Cabernet Sauvignon, Garda Merlot e Lambrusco Mantovano.

■ All'insegna del gusto, **L'Agriturismo Boario** Basso di Via Dosso 18 a Villagrande di Corti d'Arno (MN) - tel. 0376 694779 - produce e vende formaggi e carne bovina. Alloggio con mezza pensione, degustazione prodotti aziendali.

■ **Il Salumificio Giovanni** Italo di Via Milano 107 a S. Croce al Sarnano (MN) - [www.salumificiogiovanni.it](http://www.salumificiogiovanni.it) - tel. 0369 915261 - vanta una grande produzione di salumi tipo mantovano: coppa, pancetta, salicotto di eccellente qualità per l'ottima scelta della materia prima. Fiore arroccato e il tipico Salame Mantovano vanno alla scelta dell'ospite.

1. Il **Pasticificio Alle Pieve**, in Via Pieve 29 a Isseo (BS) - tel. 030 9821324 - vede da 12 anni Sonia e Antonio Bresciani offrire genuine paste fresche andate in giro. Propongono menu settimanali con piatti del giorno e specialità vegetariane. Aperto domenica mattina.

2. Aperta nel 1957 dal signor Gianfranco, la **Pasticceria Tacconi** si attende in Via Remondino 2/C a Brescia - tel. 030 3750599 - per proporre dolci da casa secondo le ricette della tradizione. Il Dosso Remondino, il Biscotto, la Torta Bresciana e la Pasticcia.

3. Da 80 anni producono i dolci, **Dolce Gemma** di via Europa 51 a Monticelli Brusati (BG) - tel. 030 8850831 - firma da un anno una gamma di torte artigianali fatte con ingredienti genuini, accolti e ricercati. Packaging trasparente, distribuzione nazionale.

4. La **Grande Ruota**, nata da una famiglia di produttori al polenta sin dal 1893, produce a Delle (BG) - tel. 030 974809 - un'ampia gamma di formaggi di massa genuini, buoni e fragranti, freschi e maturati, stagionati e affumicati per le quali potrete avere maggiori informazioni su [www.lagranderuota.it](http://www.lagranderuota.it).



5. Impegnata da 50 anni e da 3 generazioni nella produzione di formaggi, il **Casificio Stabiani Giacomo** di Via Nige 37 ad Azzano Mella (BS) - tel. 030 745711 - [www.stabiani.it](http://www.stabiani.it) propone oggi non solo un'eccezionale Grana Padano DOP disponibile nelle versioni grigliato, a bocciconi e porzionato, ma anche ottimi formaggi freschi, mozzarella di bufala, provoloni e deliziosi spalmabili. La selezione delle vacche, il massimo rispetto per l'igiene, la perfetta raccolta del latte e i costanti controlli garantiscono i più alti livelli di qualità per tutti i prodotti.

6. Vincitore con il Grana Padano (1°) Prêmio al Concorso Nazionale annuali alla "Mille e due formaggi" di Mantova, il **Casificio di Affianello** di Strada San Michel 10/12 ad Affianello (BS) - tel. 030 9938090 - offre qualità eccelsa garantita da oltre cent'anni delle famiglie Bonetta.



7. **Leccornia doc**, a Pandino (CR) dal 34 3681532 - [info@leccornia.com](http://info@leccornia.com), presenta mostarde artigianali della tradizione cremonese ed esclusiva spicciolata, come le mostarde di maionne, mirtillo, fragole, il meglio per accompagnare carni, salumi, formaggi e dolci.

Proprio in questo felice territorio opera l'Azienda Agricola Il Dosso, un progetto avviato da Luca Archetti nel '97 con l'obiettivo di dare vita a vini unici come la Riserva Calvario, il Franciacorta DOCG, il Terre di Franciacorta DOC e il Franciacorta Brut DOCG El Magher. In tutta l'area che va dal bresciano al cremonese regna la zootecnica e, di conseguenza, i formaggi, le carni e il cotechino. In particolare Cremona è famosa per la mostarda, salsa a base di pezzi di frutta candita, senape e spezie da sposare con bolliti e formaggi. Il termine viene dal francese mostarde, fusione di mout e ardent (mosto ardente) perché un tempo era fatta appunto con mosto d'uva.



creste da 4 generazioni, dolci artigianali freschi di giornata, specialità stagionali e fantasie di idee regalo.

11. Dal 155° anniversario dei migliori beati in zona, **Maccellaria Croci Enrico** di Corti Vizzano - Via Largo Vizzano 18 a Pizzighettone (CR) - tel. 0372 730115 - propone non solo carni di ottima qualità ma anche salumi lavorati artigianalmente e stagionati in ambienti naturali.

8. Impegnata da sei anni nella produzione di mostarde biologiche secondo l'antica ricetta cremonese, **Lucchini** di Via Cerdullo 1/A a Colognola (CR) - tel. 0372 830024 - coglie cremonesi suocesi presso consumatori di nicchia amanti delle più genuine tradizioni.



12. Oasi di tranquillità a 20 km da Milano, **L'Agriturismo La Fornace** vi attende e Spina d'Adda (CR) - tel. 0373 965939 - per accogliervi in belle camere e per offrirvi i piatti di una cucina basata sui propri prodotti di stagione. Vendita di miele, salami e carni.

9. La **Bottega della Pasta** di C.so Garibaldi 194 a Cremona tel. 0372 22689 offre una cucina d'ispirazione sana e leggera. Piatti forti, pesce fresco, primi piatti come tortelli alle ricotte, omelette, lasagne, fesa di fegato e un morbido pezzo di farinata tutti realizzati con ingredienti genuini e di qualità.



13. La **Casina Rossa** di via Dante 5 a Paderna (CR) - tel. 0376 392043 produce il Lunardo dei Gonzaga, ambrascio color rubino, spuma rosea e profumo di ciliegia. Top Hundred del premio "100 migliori vini d'Italia", è presente in enoteche e ristoranti di prestigio.



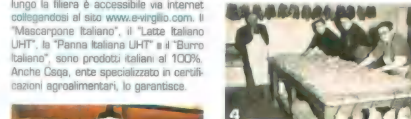
Il percorso si chiude a Mantova, città d'arte nella quale però anche l'arte del buon mangiare è stata coltivata nei secoli sino a perfezionare ricercati accostamenti fra il dolce e il salato come ad esempio nel caso della zucca con gli amaretti. Risultato della fusione fra le specialità che impreziosivano i banchetti dei Gonzaga e i piatti popolari, la cucina tipica locale può essere definita "di principi e di popolo" e tocca in non pochi casi la perfezione soprattutto se accostata ai vini dell'alta mantovana, terra vocata nella quale crescono vitigni specializzati di alta qualità quali il DOC Garda Colli Mantovani e gli IGT Alto Mincio e Provincia di Mantova.



1. Il **Consorzio Latterie Virgilio** nasce nel 1969 in Valle della Favorita 19 a Mantova - tel. 0376 3591. Oggi solidi realtà agroalimentare, privilegia lo sviluppo e la valorizzazione delle risorse del territorio, anzitutto pascoli, allevamento, latte di alta qualità e derivati. Sempre in sintonia con l'evoluzione del mercato, ha inoltre contribuito alla modernizzazione del distretto mantovano, costanti standard di qualità, bontà e tipicità. Oggi il Consorzio riunisce 108 aziende e più di 2.500 allevatori, eredi di una grande tradizione contadina. Tecnologicamente all'avanguardia, specializzato nella lavorazione delle creme e del latte, nella stagionatura dei formaggi, nella loro porzionatura e confezionamento, è attivo anche nella macellazione dei suini. Virgilio commercializza col proprio marchio Grana Padano e Parmigiano Reggiano, con garanzia di stagionatura minima indicata sulle confezioni. La tracciabilità del prodotto lungo la filiera è accessibile via internet collegandosi al sito [www.virgilio.com](http://www.virgilio.com). Il "Mascarpone Italiano", il "Latte Italiano UHT", la "Panna Italiana UHT" e il "Burro Italiano", sono prodotti italiani al 100%. Anche Caci, ente specializzato in certificazione agroalimentari, lo garantisce.

2. Sulle rive del Po, **L'Agriturismo Ca' Guernera** a Salsomaggiore (MN) - tel. 0386 437345 - [it.agriturismocaiguernera.com](http://it.agriturismocaiguernera.com) offre camere e piscine in un casale del '700 trasformato in maison de charme. Ottima cucina con piatti ispirati alla corte dei Gonzaga, vini dell'azienda.

3. Aperta nel 1920 e rinnovata nel 1936, la **Gastronomia Polo** di Corso Italia 55 a Rovereto (MN) - tel. 0386 846018 - propone i migliori piatti della cucina mantovana preparati dalle esperte mani della signora Maria con gli ingredienti scelti dal signor Stefano.



4. Nato nel dopoguerra nel paese insulare di Tazio Nuvolari, il **Salumificio Merlotto** ha saputo creare, dall'esperienza artigianale all'attuale moderno stabilimento di Via Buozzi 1 a Mantova (MN) - tel. 0376 294468. Carni scelte per insaccati da carne.

5. **L'azienda Mengozzi** di Via della Costituzione 41/43 a Lavezzola di Curtatone (MN) - tel. 0376 47444 - [www.mengozzi.it](http://www.mengozzi.it) - produce aceto di monovitegno ottenuto con fermentazione naturale in tini di legno. Vera novità il Mostardo, profumo per cibi.

6. Nelle sudane settecentesche di Palazzo Cavalcabò ha sede la **Cantine del Serraglio** a Mantovana di Curtatone - tel. 0376 49105 - [www.cantine.serraglio.com](http://www.cantine.serraglio.com) - che produce dell'ottimo Lambrusco Mantovano Doc e altri pregiati vini. Possibilità di degustazione.

7. **L'Azienda Agricola Ricchi F.lli Stefanoni** di Strada Fostoni 13/d a Monzambano (MN) - tel. 0376 900298 - situate sulle splendide colline mantovane, produce vini tipici e spumanti della DOC Garda, Chardonnay, Cabernet, Merlot e Colli Mantovani.

8. Delizioso sinonimo di bontà, **Senga** ha sede a Via Senga 4/A a Cerignola (MN) - tel. 0376 955085 - [www.agriturismo.senga.it](http://www.agriturismo.senga.it) - il suo prodotto d'eccezione è la mostarda fatta su ricetta della nonna, da abbinare a piaceri a salumi, bolliti, arrosti e formaggi.

9. Specializzata nella produzione artigianale di specialità che la famiglia Fracchi ricorre nella tradizione locale e a quella di altre regioni d'Italia, il **Tagliere** di Via P. Annadè 20 a Mantova - tel. 0376 321200 - delizia il palato con saponi d'oliva.

10. La **Latteria Cooperativa S. Sebastiano** Via Strada Rodone 13 a Marmirolo (MN) - tel. 0376 466017 - [www.ssebastiano.it](http://www.ssebastiano.it) è specializzata nella produzione di grana padano di Mantova. Con controlli di qualità lungo l'intera filiera, vanta anche capillare servizio di distribuzione.

11. Specializzata nella produzione di eccellente formaggio Grana Padano con stagionatura minima di vertice mesi, la rinomata **Latteria Casacese** mette a disposizione uno spazio aperto al pubblico in Strada San Michele 2/A a Caserio (MN) - tel. 0376 950000.

12. **L'Azienda Agricola Biologica** di Laveno a Piave Portici in Via Valle Scilla 18 a Pagnara (MN) - tel. 0376 558449 - adotta metodi di coltivazione senza l'uso di pesticidi OGM, insetticidi, erbicidi. Produce latte burro, caciocotta, ricotta e Parmigiano Reggiano di qualità rigorosamente certificati.

13. All'avanguardia nella produzione di Parmigiano Reggiano, la **Latteria Agricola Molesse** di Via Galvani 1 a Sarmato (MN) - tel. 0365 810241 - è stata rinnovata con grandi investimenti. Oggi crea 11.000 forme di Parmigiano Reggiano DOP all'anno.





# NEL PROSSIMO NUMERO



**ANTIPASTI: IDEE  
FACILI PER STUPIRE  
A TAVOLA**

*verdure  
ricette da gourmet  
con i sapori  
dell'orto*



**PREPARARE OGGI PER  
GLI OSPITI CHE  
ARRIVANO DOMANI**

*zenzero in cucina  
tutti i segreti  
di una "pianta"  
stuzzicante*



**PRONTI... VIA!  
TANTI PIATTI  
A TEMPO DI RECORD**

*peccati di gola  
i dessert d'autunno  
più irresistibili*



## SORPRENDENTE SILIKOMART

“Svelati tutti i segreti  
del silicone liquido in cucina”

**A**ffidabilità, competenza, creatività ed innovazione sono le principali caratteristiche distintive di Silikomart, l'azienda, sita a Mellaredo (Venezia), specializzata nella produzione di forme e accessori al silicone per preparazioni culinarie dolci e salate, adatte sia all'utilizzo in forno o microonde che in freezer. Silikomart, pur essendo una realtà giovane costantemente tesa ad investire nella ricerca tecnologica per trovare soluzioni d'avanguardia, vanta un know-how consolidato, grazie ad una ventennale esperienza maturata dal presidente della società Dario Martellato, nel settore professionale delle attrezzature da pasticceria.

Core business dell'azienda è la produzione di stampi in silicone, posizionandosi nel mercato europeo, americano, australiano ed asiatico, come "specialista del silicone", e differenziandosi così da altri competitori che spesso includono questa categoria di prodotto in una merceologia più varia.

L'idea innovativa e vincente è stata quella di sfruttare nel comparto alimentare l'uso del silicone liquido, ottenendo grandi vantaggi rispetto all'impiego di materiali rigidi, più comuni in cucina, e riducendo a zero il rischio di tossicità.

Il silicone liquido, utilizzato da Silikomart, permette innanzitutto un impiego pratico e molto vario: grazie alla buona stabilità termica del materiale, gli stampi possono passare direttamente dal forno tradizionale o microonde al freezer, sono garantiti da temperature minime di -60° C a massime di +230° C. Inoltre questi stampi sono leggeri e flessibili, occupano poco spazio e possono essere piegati senza alterare la propria forma né creparsi.

Il silicone di Silikomart, inoltre, in quanto sottoposto a trattamento termico di 7 ore per eliminare eventuali residui di tossicità, garantisce fino a 3.000 cotture a non provoca odori né fumo. Tutti i prodotti sono conformi alla normativa Ce e FDA. Anche la manutenzione di questi stampi è semplice, si lavano tranquillamente in lavastoviglie. Silikomart ha inoltre brevettato il sale ring, l'anello di sicurezza, rimovibile, che consente un'impugnatura sicura della torliera, soprattutto con impasti liquidi e semiliquidi.

La costante ricerca di Silikomart non è solo volta all'analisi e alle prove test sul materiale bensì anche allo sviluppo di un design distintivo, da cui nasce una gamma estremamente ampia di stampi e accessori, da cui si possono ottenere con facilità, vere e proprie sculture culinarie. Il risultato della ricerca Silikomart è una perfetta simbiosi di innovazione tecnologica e creatività.

funzionalità e design. I suoi stampi soddisfano pienamente tutte le esigenze del palato e non solo, perché danno anche gratificazioni emotive derivate dall'ottenimento di grandi risultati culinari senza alcun sacrificio.

Silikomart è, dunque, partner insostituibile per gli amanti della cucina: non solo per mani esperte, ma anche per cuochi improvvisati ed un po' maledistri. L'attenzione al cliente è linea guida dell'azienda, che in quest'ottica offre una gamma di stampi e accessori molto ampia e colorata.

Le linee attualmente in commercio sono:

- BASIC, la più semplice, pratica ed economica
- CLASSIC, rispetto alla linea precedente è dotata di sale ring
- ROYAL, la linea più ricca di varianti e di maggior pregio
- FANCY AND FUNCTION, ultima novità tra le linee si distingue per il design raffinato, prezioso, degno di una lista nozze.
- MARTY FOR PARTY, la linea che accoglie tutti gli accessori, tra cui COVERFLEX, l'innovativo coperchio in silicone. In arrivo, infine, la nuova linea di stampi "LOONEY TUNES", su licenza Warner Bros, di cui saranno date alcune anticipazioni alla fiera MACEF di settembre.

“ Ottima stabilità termica del materiale (garantiti da -60° C a +230° C).

“ Passano direttamente dal forno tradizionale o microonde al freezer.

“ Occupano poco spazio.

“ Possono essere piegati senza alterare la propria forma né creparsi.

“ Atossici.

“ Non provocano né odori né fumo.

“ Si lavano in lavastoviglie.

“ Conformi alle normative Ce e FDA



**silikomart**

www.silikomart.com



CON **Vera** magazine  
IL SET COORDINATO DELL'ESTATE.



A marchio **liberti**

**1** PANTALONE E CANOTTA

Il completo in fresco cotone  
in due versioni **nero e rosa**,  
**bianco e verde**.



bianco



verde

**2** INFRADITO E BORSA

Gli indispensabili accessori moda  
in due romantici colori pastello  
**rosa e azzurro**.



azzurro

LE PAGINE DEL

**Vino**



Salento, Puglia: arriva da qui il Copertino, un rosso avvolgente, morbido, anche in versione riserva e rosato. In primo piano, il fenomeno delle "cantine d'autore", veri monumenti fra le vigne firmati dai più prestigiosi architetti. Per finire, le etichette e le novità del mese

A scelta con **Vera** magazine a solo 4,50 € in più.



# ARCHITETTI IN CANTINA

Da Mario Botta a Massimiliano Fuksas, passando da Renzo Piano, Natalie Grenon e Piero Sartogo. Le più grandi firme della progettazione lasciano la loro impronta fra i vigneti.

Così le cantine possono dirsi veramente d'autore

■ Il vino sta vivendo il suo Risorgimento e viene celebrato da architetti famosi, chiamati a dar vita a cantine d'autore. Progetti miliardari affidati a nomi di primo piano come Mario Botta (ha firmato anche il museo Mart a Rovereto), Massimiliano Fuksas (Fiera di Milano), Renzo Piano (Beaubourg di Parigi). Perché se un buon vino non nasce necessariamente da una bella cantina, è pur vero che le grandi bottiglie provengono sempre da luoghi di suggestiva bellezza. Fatto sta che fra le vigne, dall'Alto Adige alla Sicilia, è tutto un cantiere: alcuni in fase conclusiva, altri appena inaugurati, per esempio Villa Crespia dei fratelli Muratori, ad Adro in Franciacorta, tenuta a battesimo dal presidente del Senato Marcello Pera. Altri ancora, come la ristrutturazione del Bargino (sulle colline di San Casciano Val di Pesa, nel Chianti classico), voluto dai marchesi Antinori e affidato all'architetto Marco Casamonti, sono iniziati solo da pochi mesi. Quando sarà terminato (si

prevede nel 2008), oltre alla cantina ospiterà un auditorium, un ristorante, il frantoio e un museo.

## WINE-DESIGN IN TOSCANA

Prodigi del *grapeboom*, come direbbero gli americani: da quando i grandi nomi dell'enologia hanno scoperto che in Maremma si ottengono rossi da premio, anche gli architetti vi hanno trovato terreno fertile per esprimersi. A dare il via sono stati Natalie Grenon e Piero Sartogo (hanno progettato l'ambasciata italiana a Washington), la cui matita ha disegnato la nuova cantina di Emanuele Stucchi Prinetti, a Badia a Coltibuono. Poi è stata la volta di Francesco Baldi a Montalcino mentre, nel 2003, a Suvereto (Val Cornia), è stata inaugurata Petra, la "più bella cantina del mondo", come l'ha definita il critico d'arte Philippe Daverio. Con un investimento miliardario (30 milioni di euro), Vittorio Moretti (costruttore bresciano, fra l'altro patron delle hollicine Bellavista e Contadi Castaldi)

ha affidato alla sensibilità dell'architetto svizzero Mario Botta il compito di disegnare una struttura di 8 mila mq. Il nome della tenuta (300 ettari, di cui 100 vitati) riprende quello della capitale del Regno Natabeo (ora Giordania) che Lawrence d'Arabia definì il più "bel luogo della terra". Anche se, per il suo aspetto monumentale, Petra fa venire in mente un tempio azteco. "Moretti mi aveva portato uno schizzo, un cerchio con due braccia rettangolari. È esattamente il progetto che ho elaborato: un volume cilindrico tagliato nella parte superiore con un piano inclinato e parallelo alla collina in cui è inserito", ha spiegato l'architetto svizzero.



A pochi mesi di distanza, a Castagneto Carducci è stata inaugurata la cantina di Angelo Gaja, il re del Barbaresco, al centro di una tenuta che nel 2006 raggiungerà 120 ettari vitati e una produzione di mezzo milione di bottiglie. Porta la firma di Giovanni Bo di Asti, architetto che con Gaja ha una lunga



Sopra e a sin., esterno e vasi vinari di Petra a Suvereto, dell'arch. Mario Botta (pagina a fronte). A destra e sotto, ma sono della cantina di Gaja, a Castagneto Carducci, firmate dall'architetto Giovanni Bo. Nell'altra pagina, modello di La Brunella e Castiglione Falletto



collaborazione. L'edificio da lui realizzato è prima di tutto un luogo dove lavorare in modo piacevole, con una parte interrata su più livelli. La parte esterna è rivestita in pietra e l'entrata è protetta da una pensilina sorretta da colonne in ferro, recuperate da una pipe-line della Dalmine in disuso e riempite con cemento armato. Meno spettacolare, forse, ma anch'essa inserita armoniosamente in un mosaico di vigneti, è la Fattoria Le Pupille, a Istia d'Ombone, 10 km da Grosseto. "Terminata nel 2004, la cantina è al centro di 420 ettari di proprietà (80 vitati), custodisce 600 botti di rovere e produce 500 mila botti-

glie" sottolinea il proprietario Stefano Rizzi. "Io e mia moglie Elisabetta abbiamo voluto farne un elemento distintivo del territorio e per questo ospitiamo eventi, concorsi. Da qualche mese abbiamo aperto anche uno shop dove gli appassionati possono acquistare il meglio della Maremma, dai pezzi d'arte alle ceramiche, dai formaggi al miele e al vino".

## LE PROSSIME INAUGURAZIONI

In dirittura d'arrivo ci sono diverse nuove cantine. Quella progettata da Guido Boroli si trova a Castiglione Falletto, nella zona più "in" del Barolo, proprio sotto quella dei fratelli Ceretto e confinante con i filari di Vietti. Si

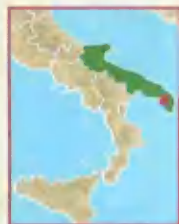
chiama La Brunella, appartiene a Silvano ed Elena Boroli (proprietari anche di Cascina Bompè, 20 ettari di vigneti vicino ad Alba) e si estende su 10 ettari, di cui 7 a nebiolo da Barolo. Quando sarà terminata avrà una capacità di 400 mq interrati, con un piano esterno dove sarà possibile, fra l'altro, degustare i cru dell'azienda con vista sui vigneti. Quella progettata da Marco e Fabrizio Matteucci di Siena per la famiglia Serego Alghieri (discendente del sommo poeta) è invece a Cinigiano Val d'Orcia. Come spiega Sandro Boscaini, presidente di Masi (a cui l'azienda degli Alghieri fa capo) "è al centro di un'area di 115





# COPERTINO

ROSSO



PUGLIA

■ Provincia di Lecce

Il pinocchio delle bottiglie si intende invece casalingo

■ La Puglia è una forte produttrice di vino. È famosa per la forza di alcuni rossi come il Primitivo e per il sapore-aroma piacevolmente fruttato dei rosati. Terra vocata sin dall'antichità, trova nel Salento una fonte vitivinicola molto significativa. Un tempo, quando l'Italia era paragonata a uno stivale, il Gargano rappresentava lo sperone, mentre alla Penisola Salentina

spettava il "ruolo" del tacco. Quest'ultima separa il Mar Adriatico dallo Ionio e si sviluppa a sud della soglia Messapica, superate le Murge. Il paesaggio salentino è aperto, con rilievi modesti: il Tavoliere di Taranto, quello di Lecce e le ondulazioni delle Serre. Un terreno dolcemente movimentato, dunque, che ben si presta alla viticoltura: non a caso sono numerose le doc in zona.

Tra queste Copertino, toponimo e denominazione ben conosciute da chi è attento alle produzioni pugliesi. La doc è stata riconosciuta nel 1976: la zona di produzione si sviluppa in provincia di Lecce e comprende i comuni di Carmiano, Arnesano, Monteroni, parte di Galatina, Lequile e, naturalmente, Copertino, importante centro storico fondato dopo una feroce incur-

sione saracena (924 d.C.) in terra d'Otranto. Si tratta di un'area poco estesa, che offre un paesaggio di terre rosse, cactus, palme e case bianche, reso talvolta rovente da un sole estivo africano. Il Copertino è prodotto con uve negroamaro ed eventuale aggiunta di malvasia nera di Brindisi, malvasia nera di Lecce, montepulciano e sangiovese. Il mix tradizionale è però negroamaro e malvasia nera, due vitigni che hanno caratteristiche comuni come il grappolo o la forma e il colore degli acini. Il primo è base dell'uvaaggio o, nelle produzioni in purezza, l'unica uva impiegata: conferisce buon corpo, equilibrio e carattere. La malvasia nera comunica invece ricchezza aromatica e ampiezza di sapore.

può definirsi Riserva. Si tratta, in questo caso, di un vino decisamente corposo, ma ben equilibrato, adatto ad accompagnare piatti di carne molto saporiti, come in genere sono gli stufati, oltre che formaggi intensi quali pecorini invecchiati lungamente, da grattugia. Esiste anche la versione rosata: il colore ricorda le tonalità del salmone che può tendere al cerasuolo

chiaro; il profumo è delicato, mentre il sapore, asciutto, presenta qualche sfumatura erbacea e fondo gradevolmente amaro. Si beve a 12 gradi di temperatura, per accompagnare la cucina soprattutto estiva, ossia a base di verdure e pesce, ma può essere abbinato anche a preparazioni di carne come carpaccio di manzo e paillard di vitello.

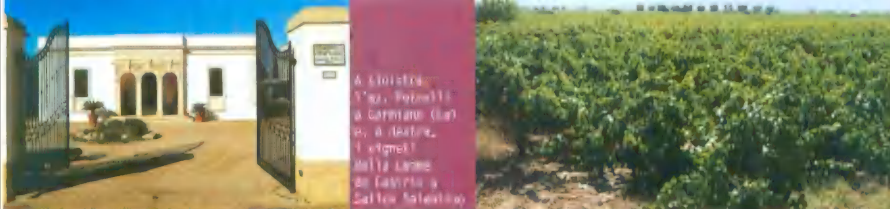
Fabiano Guatterri

**2001** - Casa vinicola Apollonio, via San Pietro in Lama 8, Monteroni (Le) - Telefono: 0832327162 - Gradazione alcolica: 14 - Prezzo: 8 euro  
Vino opulento, polposo, prodotto con uve negroamaro, montepulciano, malvasia nera di Lecce e di Brindisi. Affina 6 mesi in bottiglie e altrettanto tempo in bottiglia. Ha colore rosso rubino; profumi complessi con note di frutta; il sapore è netto, ricco di gusto. Sostenuto da intensa alcolicità.

**2003** - Antica agr. agr. viti Conti Leone de Castris, via Senatore de Castris 26, Salice Salentino (Le) - Tel. 0832731112 - Grad. alcolica: 13 - Prezzo: 4,80 euro  
È prodotto con uve negroamaro e malvasia nera di Lecce. Il mosto mace con le bucce per 7-8 giorni a temperatura controllata. Il vino è affinato per almeno un anno in botti di rovere. È rosso rubino, con profumo fragrante di vino giovane, persistente; il sapore è asciutto, caldo, armonico.

**Tre archi 2001** - Azienda agricola Petrelli, via Convento 33, Carmiano (Le) - Tel. 0832603576 - Gradazione alcolica: 13,5 - Prezzo: 6 euro  
È prodotto con uve negroamaro vendemmiate a fine settembre. Dopo la macerazione, il vino è affinato per 12 mesi in bottiglie. Presenta colore rosso rubino, profumo ampio con ricordi di caramello e prugne secche; il sapore è intenso, pieno, caldo, con buona persistenza e alcolicità.

**Eloquente 2001** - Masseria Molari, loc. Tenuta Monaci, Copertino (Le) - Tel. 0832947512 - Gradazione alcolica: 13 - Prezzo: 5 euro  
Negroamaro in purezza, bene esprime le caratteristiche del vitigno. Invecchiato qualche anno, rivela note vellutate e tannini levigati. È rosso rubino intenso e vivo; ha profumo pulito, con componenti fruttate che ricordano i frutti di bosco; il sapore è pieno, ben equilibrato, scorrevole.



## SERVITelo A 16-18 °C

### Con cacio-cavallo

È, forse, il formaggio più rappresentativo del Mezzogiorno e può rivelarsi, con l'invecchiamento, particolarmente saporito, talvolta piccante se prodotto utilizzando caglio di capretto anziché quello di vitello. In questo caso richiede un vino rosso fornito di carattere, capace cioè di pulire il gusto interrompendo la lunga persistenza lasciata dal formaggio. Il vino giusto è il Copertino rosso, grazie al sapore netto e ricco che lo definisce.

### Con paste ripiene

Quelle con farce di carne come ravioli, cannelloni, lasagne e anche timballi, oltre ai vari "pasticcici" che, proprio come i timballi, sono preparati con le crespelle al posto della pasta all'uovo. Sono primi piatti molto saporiti, che richiedono pertanto vini di buona, ma non esagerata, corposità. Il Copertino base è un vino che accompagna adeguatamente queste preparazioni grazie a una struttura decisa, ma non aggressiva, e alla piacevolezza delle note vellutate.

### Con arrosti

Le carni cucinate al forno sono saporite perché la disidratazione procurata dalla cottura ne concentra i succhi, mentre la crosticina superficiale contribuisce a fornire sapidità alla portata. Sono però meno intense delle carni cotte in umido, rese ancora più saporite dalla presenza dell'ingrediente di cottura. Pertanto le carni arrosto richiedono vini rossi importanti, ma di media corposità come il Copertino rosso che bene le accompagna senza sovrapporsi.





## LE "BOLLE" SOSPESE DI FUKSAS

La progettazione d'autore non si ferma al vino, ma prende in considerazione anche le vinacce. È successo alle Distillerie Nardini di Bassano del Grappa, dove l'architetto **Massimiliano Fuksas** (a destra) ha firmato una cantina-alambicco che ha come sfondo la pittoresca catena del Montegrappa: due "bolle" sospese (foto sotto), quasi due nidi di vetro in bilico sulle gambe di un fenicottero d'acciaio ospitano i laboratori e, interrato, c'è un grande auditorium. È lo stesso Fuksas a spiegarci la struttura.



**Dove ha tratto l'ispirazione per il progetto della Distilleria Nardini?**

"L'idea mi è venuta d'impulso. L'ho abbozzata subito dopo l'incontro con Giuseppe, Cristina e Antonio Nardini. Per festeggiare i 225 anni dell'azienda volevano farsi un "regalo architettonico" e per questo sono venuti a trovarmi nel mio studio a Roma."

**Qual è stata l'idea guida?**

"Creare un grande "alambicco" tecnologico di vetro dedicato alla loro celebre distilleria. Si spiegano così i due "mondi" in cui è diviso il progetto. Il primo sospeso, formato da due bolle ellissoidali trasparenti ancorate a terra con delle sottili colonne, quasi fossero delle astronavi del gusto che racchiudono i laboratori di ricerca; l'altro sommerso, una sorta di canyon naturale scolpito nel terreno per i turisti enogastronomici, in grado di ospitare fino a 100 posti a sedere."

**La famiglia Nardini le ha imposto dei vincoli?**

"Uno solo, ma perentorio: conservare le querce americane esistenti. Proprio quegli alberi sono diventati poi un fattore distintivo dell'intero progetto."

**Se portasse in visita degli ospiti alla distilleria Nardini, che cosa mostrerebbe loro?**

"Senz'altro le tolette, perché sono dotate di un video che, con una retroproiezione, circonda gli specchi dove ci si osserva. Rappresentano la soluzione di continuità fra il mondo labirintico interrato che prende luce dai piani inclinati della struttura e la rimanda all'interno, nel sottosuolo, e che si contrappone all'universo di riflessi e di materiali delle bolle di vetro di Nardini."



ettari, si sviluppa sotto terra e sarà caratterizzata da una torre alta 30 metri, quanto quella degli Alighieri a Firenze". Il cavaliere del lavoro Gianni Zonin, invece, ha affidato il progetto della sua tenuta di Montemassi (400 ettari, di cui 120 a vite nel comune di Roccastrada) all'architetto Mirko Amatori e ha preferito puntare sul recupero delle strutture rurali esistenti. Ultima, ma non per importanza, è Rocca di Frassinello: 500 ettari di tenuta di cui 125 vitati, nel comune di Gavorrano. Porta la firma di Renzo Piano e sarà terminata il mese prossimo. Non solo ha un'insolita architettura (è un cubo di 70 metri di lato in cui "dormono" 2500 barrique), ma è anche una joint venture fra due fuoriclasse, ossia Castellare e il blasonato Châteaux Lafite-Rothschild.

**LA CANTINA? A BASSO IMPATTO AMBIENTALE.** Un'altra tendenza "forte" nel panorama vinicolo è quella delle cantine rispettose della natura, costruite secondo criteri ecologici e di biodinamica. Precursore di questo trend è stato, nel 1996, il produttore altoatesino Alois Lageder, che nel ristrutturare la sua Tenuta Löwengang (XV sec.), appena fuori del borgo di Magré (Bz), ha usato materiali biologici come legno e pietra, in grado di



contenere il fabbisogno energetico e garantire un basso impatto ambientale. Secondo Lageder "una cantina deve essere un posto salubre dove lavorare, esteticamente piacevole sia per l'uomo sia per il vino". Ecco quindi che lo studio di architettura Abram+Schnabl di Bolzano, con la consulenza bioedile del tedesco Rolf Disch, ha inserito grandi vetrate nella nuova struttura che oggi ospita gli uffici aperti su un giardino d'inverno, oppure ha costruito un tetto sempre in vetro per ridurre il ricorso all'illuminazione artificiale. Per riscaldare e raffreddare, Lageder ha fatto ricorso all'energia geotermica, mentre all'acqua calda e all'energia elettrica provvede una centrale fotovoltaica sul tetto dell'edificio. La cantina vera e propria, che si alimenta di luce ed energia dal terrazzo, è tutta in acciaio e sprofonda verso il basso in livelli successivi, differenziati per forme e colori.

Analoga sensibilità distingue il conte Coëss-Enzenberg, proprietario del-

la tenuta Manincor ("mano sul cuore") sul Lago di Caldaro, una delle più antiche aziende vinicole private dell'Alto Adige (45 ettari di vigneti). La cantina, progettata da Walter Angonese, Reiner Kobel e Silvia Boday, è stata inaugurata il 3 aprile 2004: costata 7 milioni di euro, è ricavata sotto il vigneto e si sviluppa su tre piani, per un totale di 40 mila metri cubi di scavo e 13 metri di profondità. Come arredamento ci sono anche opere d'arte, ma sorprende per la tecnologia. "La struttura è avvolta da un polmone di aria, rinfrescata d'estate grazie a degli sprinkler, e serve a unificare anche la barriera" dice Lex Barreveld, sales manager dell'azienda. "Per riscaldare usiamo l'energia geotermica e, per gli uffici, si brucia il legno delle potature delle viti. Come materiali sono stati usati ferro rugginoso, pietra e cemento: quest'ultimo non è verniciato, ma miscelato con sostanze naturali come il verdettero, che dona una colorazione coerente con la vocazione vinicola." Un intervento divenuto ben presto motivo di visita: oltre 3 mila quelle guidate, a soli otto mesi dall'inaugurazione.

## ECOMONUMENTI FRA I VIGNETI

C'è anche chi si prefigge di inserire armoniosamente edifici industriali fra le vigne. È il caso della Carlo Pellegrino, nata nel 1880



A sinistra, i silos di Pellegrino a Marsala e, a destra, giochi di luci dell'artista Mario Airò fra le barriche di Löwengang a Magré. Nell'altra pagina, la cantina atesina Manincor e la bottaia di Le Pupille a Istia d'Ombro



per produrre Marsala e oggi una delle maggiori realtà vinicole siciliane. "I visitatori stentano a credere che le due torri aziendali, ciascuna alta 25 metri e larga 18, fossero fino al 1990 due silos," puntualizza l'amministratore delegato Michele Sala. "Con un

lavoro di restauro, terminato nel 2004, sono state trasformate in "contenitori" di visitatori stentano a credere che le due torri aziendali, ciascuna alta 25 metri e larga 18, fossero fino al 1990 due silos," puntualizza l'amministratore delegato Michele Sala. "Con un

un auditorium. Visto il ritorno di immagine ottenuto dall'intervento stiamo ristrutturando anche la cantina a forma di boglio nella tenuta di San Nicola, nell'oasi naturale di Gorgi Tondi. Uno dei più suggestivi angoli della Sicilia."

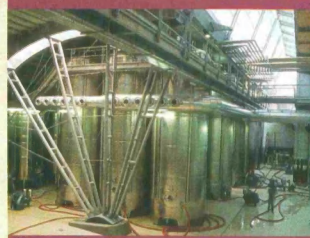
Paolo Becarelli



## UNA CANTINA? NO, È UNA CITTADELLA

Il primato per le cantine-spettacolo spetta a Mezzacorona e alla sua Cittadella del vino, vicino a Trento, nel cuore di 2600 ettari di vigneti di proprietà. L'idea è dell'architetto Alberto Cecchetto di Venezia, che ha progettato 13 ettari fra giardini e strutture produttive, integrando enologia, turismo enogastronomico e servizi. Per farlo ci sono voluti otto anni, 150 milioni di euro e tre fasi successive: la prima ha comportato la realizzazione della "Cantina Rotari" per la produzione di spumante metodo classico (sotto), mentre la seconda ha riguardato la struttura di vinificazione e la realizzazione di un ristorante self service. La terza, ultimata nel 2004 in concomitanza con il centenario dell'azienda, ha visto la realizzazione degli uffici e del PalaRotari, grande sala polifunzionale per concerti, convegni e seminari in grado

di ospitare 1200 persone sedute e 800 all'esterno (sopra). "Oggi non solo siamo la più impegnativa struttura legata a lavorazione e promozione del vino, ma anche un polo di attrazione per gli amanti di Bacco. E non solo," specifica Maurizio Bassetti, responsabile stampa del Gruppo: "Solo nel primo anno di vita sono venute a trovarci 180 mila persone, che noi abbiamo accompagnato alla scoperta del suggestivo mondo del vino e dello spumante trentino. Offrendogli, alla fine del viaggio, anche una degustazione gratuita."





# ETICHETTE



## FRANCIACORTA BRUT

Basta il nome Franciacorta per identificare lo spumante prodotto con la doppia fermentazione in bottiglia "metodo classico" nella zona lombarda. **Uve:** chardonnay e pinot bianco, completate da pinot nero. Il vino è affinato in acciaio, poi imbottigliato; la presa di spuma dura circa 36 mesi. È dotato di colore giallo paglierino con riflessi verdini; il profumo è delicato, con ricordi di crosta di pane appena sfornato; il sapore è secco, gradevole, con fondo leggermente mandorlato, tipico dei Franciacorta. Possiede 12,5 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** a 6-8 °C con plateau di frutti di mare, risotto allo spumante, sogliola alla mugnaia, fritto di paranza.

**Produttore:** F.lli Berlucci, fraz. Borgonato, via Broletto 2, Corte Franca (Bs), tel. 030984451. **Prezzo franco cantina:** € 13.



## SOAVE

Si produce a est di Verona e ha come epicentro Soave: quello dei vigneti posti fra le valli del Tramigna e dell'Alpone, come questo, si può chiamare classico. **Uve:** garganega; dopo la raccolta sono pressate e lasciate brevemente macerare, quindi il solo mosto fermenta a temperatura controllata. Possiede colore giallo con riflessi verdi; il profumo è fruttato; il sapore è ricco, caldo, elegante, rotondo, corredato di piacevole acidità. Ha 12 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** a 10 °C con carpaccio di tonno, spaghetti alle cozze, branzino al forno.

**Produttore:** Agr. F.lli Tedeschi, fraz. Pedemonte, via Verdi 4/A, S. Pietro in Cariano (Vi), tel. 0457701487.

**Prezzo franco cantina:** € 6.



## GEWÜRZTRAMINER

Nasce in Alto Adige, in una delle zone più qualificate.

**Uve:** traminer aromatico o gewürztraminer. Le uve sono sofficemente pigiate e il mosto è lasciato macerare per alcune ore con le bucce. Successivamente il solo mosto viene fatto fermentare a temperatura controllata. Il vino così ottenuto è affinato sei mesi in botti d'acciaio. Possiede colore giallo intenso; profumo di frutta (pesche e albicocche) e di fiori essiccati (rosa); il sapore è ampio, avvolgente, fresco; 14 i gradi alcolici.

**Abbinamenti:** a 8-10 gradi di temperatura con salmone affumicato, risotto con le capesante, crostacei bolliti al burro fuso aglio, sogliola al curry.

**Produttore:** Joseph Hofstätter, via Municipio 7, Termeno (Bz), tel. 0471860161.

**Prezzo franco cantina:** € 14.



## SALENTO ROSATO

Riproduce i sentori fruttati tipici dei vini salentini.

**Uve:** negroamaro in purezza; dopo la vendemmia, le uve sono pigiate e lasciate macerare perché il succo d'uva assuma una coloritura rosa; il mosto è allora separato dalle bucce e messo a fermentare. Si ottiene un vino rosa tendente al cerasuolo; il profumo è di frutti rossi, con sentori più spiccati di marasca; possiede buona corposità con fondo fruttato persistente. Ha 12,5 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** carpaccio di manzo, zuppa di pesce e pesci sapori in umido.

**Produttore:** Masseria Altemura, Strada Provinciale 69, Loc. Torre Mesagne, Torre Santa Susanna (Br), tel. 0831740485.

**Prezzo franco cantina:** € 6,60.



## LAMBRUSCO

A differenza dei "solidi" Lambruschi, con tappo da spumante e gabbietta, "Corte degli Attini" ha il tappo raso.

**Uve:** lambrusco di Sorbara. Il vino subisce una lenta presa di spuma cui segue un affinamento in bottiglia di circa 60 giorni, che unisce alla freschezza tipica del vino delle note morbide di grande piacevolezza. Presenta colore rosso rubino chiaro; il profumo ricorda la viola; il sapore, secco, possiede sentori di viola e piacevole fragranza. Titolo 12 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** si serve a 14 °C con antipasti di salumeria, risotto alla pasta di salame, salamelle calde, lasagne alla bolognese, anguria alla brace.

**Produttore:** Azienda vinicola Fiorini, via Nazionale per Carpi 1534/5A, Ganaceto (Mo), tel. 059845035.

**Prezzo franco cantina:** € 6.



## RABOSO

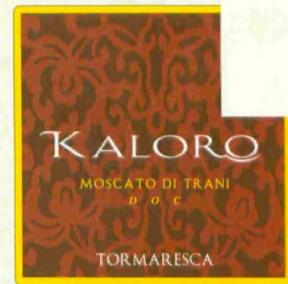
Vino intenso, autoctono, e in quanto tale uno dei capisaldi dell'enologia veneta.

**Uve:** raboso; dopo la pigiatura il mosto è lasciato macerare con le bucce in piccole botti di legno, quindi il vino è affinato in barrique. Presenta colore rubino intenso; il profumo ricorda la frutta (prugne, ciliegie) e confetture. Il sapore è secco, intenso, con presenza tannica ben levigata. Possiede 14 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** a 18 gradi di temperatura, accompagna tagliolini al ragù di cinghiale, brastello al vino rosso, lepre in salmi, formaggi sapori extra vecchi.

**Produttore:** Villa Sandi, via Erizzo 112, Crocetta del Montello (Tv), tel. 0423665033.

**Prezzo franco cantina:** € 21.



## KALORO

Pugliese (è prodotto nella zona di Trani), fa parte della grande famiglia dei Moscati.

**Uve:** moscato reale della Tenuta Bocca di Lupo di Minerale Murge. Le uve sono lasciate appassire al sole per alcuni giorni così da concentrarne gli zuccheri, quindi sono vinificate e il prodotto ottenuto è affinato prima in vasi di acciaio, quindi in bottiglia. Possiede colore giallo dorato; il profumo è dolce, con note di albicocca, di confettura, di miele; il sapore è dotato di buona corposità sostenuta da 13,5 gradi alcolici.

**Abbinamenti:** a 14 gradi di temperatura con piccola pasticceria, crostate, formaggi piccanti.

**Produttore:** Tormaresca, via Martirio dell'Infanzia 21, S. Pietro Vernotico (Br), tel. 031671046.

**Prezzo franco cantina:** € 13

la bottiglia da 0,375 cl.



MANDRA ROSSA

Olio  
Extra Vergine  
di Oliva

## MANDRA ROSSA

Extravergine prodotto in Sicilia, nella zona di Menfi.

**Cultivar:** nocellara, cerasuola, biancolilla raccolte a mano. L'olio è estratto a bassa temperatura, quindi viene raccolto in recipienti d'acciaio e imbottigliato nel mese di febbraio. Alla degustazione appare leggermente velato, di colore verde con riflessi dorati; il profumo è fruttato medio con sentore di erba fresca, pomodoro verde e carciofo; il sapore ricorda la mandorla: è leggermente piccante.

**Abbinamenti:** piatti di cucina mediterranea, paste asciutte al sugo di pomodoro; verdure al forno e pesci alla griglia.

**Produttore:** Cantine Sottosoli, s.s. 115, Menfi (Ag), tel. 092577111.

**Prezzo franco frantoio:** € 7

la bottiglia da 0,5 litri.



## IN VETRINA

## APPENA BEVUTI

I Sangiovese di Romagna del consorzio "Convito di Romagna", prodotti da Enrico Drei Donà, Vittorio Navacchia (Tre Monti), Andrea Muccioli (San Patrignano), Stefano Ferrucci, Roberto Mascarin (San Valentino), Cristina Geminiani (Fattoria Zerbina) e Maurizio Baravelli (Calonga), ritratti da sinistra a destra nella foto. Le loro sette aziende sono diverse per storia, dimensione e filosofia di produzione ma esprimono tutte, nel modo più completo, il terroir romagnolo. Con in comune, inoltre, un'identità culturale che mette in secondo piano le differenze organolettiche dei loro Sangiovese.



## DA GUSTARE

● Terre argentine, ma stile veneto. Ai piedi del vulcano di Tupungato la veronese Masi ha acquistato i "Vigneti la Arbolea": 160 ettari di viti a corvina, corvinone e malbec con cui produce i rossi "Passo doble" e "Corbec", da uve leggermente appassite (a destra). Entrambi invecchiati in barrique, sono rossi di grande struttura, gusto pieno e rotondo.



● La casa vinicola Bersano nasce nell'800 e oggi ha 200 ettari di vigneti fra Langhe e Monferrato, suddivisi in 11 cascine. Dalla Cascina Prata, vicino a Nizza Monferrato (a destra) proviene "Antara" rosso, da Barbera, Cabernet sauvignon, Merlot e Pinot nero. È un vino di carattere: profumato di ciliegia e di piccoli frutti rossi, ha sapore intenso, rotondo, persistente.



● Rosati alla ribalta: dalla Puglia, terra che li ha sempre considerati, arriva "Piccoli passi", vino fresco e sapido della casa vinicola Candido di San Donaci (Br). Realizzato con uve Negroamaro (70%) e cabernet sauvignon, ha color salmone, profumo fruttato e 13,5° alcolici.



## DA SAPERE

**Cocco... Wine.** Banchi d'assaggio di vini locali (fra cui Barbera d'Asti e del Monferrato), poi degustazioni di prodotti e piatti del territorio, fra cui lo storico "riso e gallina". La quarta edizione di Cocco... Wine si tiene il 3 e 4 settembre a Cocconato (At); sarà preceduta (il 2) da un wine testing riservato agli espositori della rassegna (info: 0173364631).

**Douja d'or.** Sarà centrata sul turismo del vino la trentanovesima edizione della manifestazione astigiana, che si tiene dal 9 al 18 settembre. Al centro dell'attenzione l'Astesana, la Strada del vino che si snoda da Asti

a Canelli, ma ci saranno pure le altre Strade del vino italiane, affiancate da degustazioni di "piatti d'autore" realizzati dai migliori chef locali; poi mostre, convegni e il Premio Douja d'or, che vede in lizza oltre 900 etichette (info: 0141535211).

**Spumanti d'Italia.** Appuntamento a Villa dei Cedri a Valdobbiadene (foto sotto), dal 2 all'11 del mese, con gli spumanti tricolori. In programma un Forum sul mercato ma anche degustazione di più di 80 etichette, dal Franciacorta all'Asti, dal Prosecco al Pinot nero, al Trento classico. Senza dimenticare convegni, tavole rotonde e i ristoranti (fra cui quello di Villa Cedri) che propongono menù a tema "bollicine" (info: 0423971999).



## TRE GIORNI IN FRANCIACORTA

Prende il via sabato 17 e dura fino a lunedì 19 la sesta edizione del Festival di Franciacorta, un fine settimana che vede riuniti i produttori della zona nell'Abbazia Olivetana di Rodengo Saiano (Bs). Numerose le iniziative collaterali, dalle visite guidate alle cantine (l'Az. agr. Ricci Curbastro di Capriolo propone anche laboratori del gusto e degustazioni di varie annate) alla caccia al tesoro lungo la locale Strada del vino, dalle proposte di menù tipici nei ristoranti a spettacoli, mostre ed eventi (info: telefono 0307760477, 0307768539).

McCANN ERICKSON

"Chiamate  
il mio  
avvocato."

Legge N.189 del 2004. Sino a 3 anni di carcere per chi maltratta gli animali.

ENPA PROTEGGE GLI ANIMALI DAL 1871. AIUTACI A DIFENDERLI.

CCP 43321611 ENPA - COMUNICAZIONE & SVILUPPO - BRA. Per informazioni [www.enpa.it](http://www.enpa.it)

Gli animali ringraziano chi ha donato questo spazio.



Ente  
Nazionale  
Protezione  
Animali



# INDICE DELLE RICETTE SETTEMBRE 2005

**LA CUCINA  
ITALIANA**

Direttore responsabile: Paola Ricas

Condirettore: Patrizia Cagliani

Capo redattore: Paolo Becarelli

Redazione: Franco Capacchione - Maria Vittoria Dalla Cia

Cristina Poretti - Rosy Prandoni - Maria Grazia Predolin

Grafica e video impaginazione: Sara Di Molfetta - Nerina Vailati

Cucina sperimentale: Joëlle Nederlands

Chef: Sergio Barzetti - Davide Oldani

Walter Pedrazzi - Raffaele Rignanese

Consulenza gastronomica: Walter Pedrazzi

Segreteria di redazione: Loredana Diana

Gabriella Idda - Michela Vergani - Carmen Villa

Consulenza grafica: Studio Dalik

Direzione editoriale: Paolo Cavaglione

Ufficio commerciale: Laura Pellegrino

Product manager: Giovanna Resta Pallavicino

Hanno collaborato: Laura Arduin, Adelaide Barigozzi, Simona Brusca, Toni Cuman, Arturo Dell'Acqua, Giorgio Donegani, Carla Garbato, Fabiano Guatteri, Manuela Lazzara, Annalisa Mascheroni, Giorgio Menaggia, Davide Novati, Manuela Poggiato, Giuseppe Vaccarini. Per le foto: Bella & Ruggeri, Beppe Cucco, Sonia Fedrizzi, GianRusconi, icp.online.it, Riccardo Lettieri, Marka, Roberto Martelli, Anna Nadalig, Paolo Picciotto, Ludovica Sagamoso Sacchetti.

Proprietà letteraria e artistica riservata ©2005

by Editrice Quadratum S.p.A. - P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano

Direzione e Redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544

E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.cucinait.com

## ABBONAMENTI

### CANONI DI ABBONAMENTO

ITALIA:	via superficie	€ 37,18 (sconto 22%)	annuale
ESTERO:	via aerea	€ 87,80	annuale
		€ 154,94	annuale

### MODALITÀ DI ABBONAMENTO

Tramite Internet, all'indirizzo: [www.abbonamentonline.com](http://www.abbonamentonline.com); via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 39314224 intestato a: Servizio Abbonamenti Mondadori, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

### SERVIZIO, INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI

Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); costo massimo da telefono fisso € 0,12+iva al minuto, senza scatto alla risposta; da cellulari costo in funzione dell'operatore; fax 030/3198202, [www.abbonamenti.com](http://www.abbonamenti.com)

Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. - P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano.

Responsabile trattamento dati abbonamenti: Mondadori S.p.A. - Ufficio privacy - Via Mondadori 1 - 20090 Segrate (MI)

### SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE

Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: [arretrati@quadratum.it](mailto:arretrati@quadratum.it)  
Prezzo per copia: in Italia € 4,00; copie arretrate € 9,90;  
custodia per 12 numeri € 14,90; c/c postale 14466205 intestato a:  
Editrice Quadratum, P.zza Aspromonte 13, Milano

Concessionaria esclusiva di pubblicità: P.R.S. Stampa S.r.l. - Sede via B. Quaranta 29, 20141 Milano - tel. 02/573717.1 r.a. - fax 02/573717290 - sito internet: [www.prspubb.it](http://www.prspubb.it)

Altre sedi: Filiali ed Agenzie

Piemonte - Val D'Aosta - Liguria: Openmedia s.r.l., tel. 011/3180783, fax 011/3040182.

Trieste: Veneto Orientale e Friuli Venezia Giulia: Ermanno Forner, tel./fax 049/603441.

Province di Verona, Trento e Bolzano: Federico Spiazzi, tel. 045/8350771 - fax 045/8388179.

Settore Arredamento: Sonia Fanzago, tel. 049/8763140 - fax 049/8363420.

Settore Edilizia: Tullio Corradini, tel. 0423/670528 - fax 0423/670528.

Emilia: P.R.S. Stampa Filiale di Bologna, tel. 051/6415755 - fax 051/6415754.

Toscana - Umbria: P.R.S. Stampa Filiale di Firenze, via Orcagna 47, 50121 Firenze, tel. 055/674227 - fax 055/662978.

Settore Edilizia: Marco Venturini, tel./fax 055/577030.

Marche - Abruzzo - Romagna: Daily Media, tel. 0733/880304 - fax 0733/880305.

Lazio - Sardegna: Gep, tel. 06/4881724 - fax 06/488804.

Campania - Calabria - Puglia - Basilicata: Euronetwork Program, tel. 081/7345479, fax 081/7345075.

Scilla: Biesse Immagine, tel. 091/6114330, fax 091/6114333.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità locale: Euro Company s.r.l. - Corso Mazzini 10, 31044 Montebelluna (TV), tel. 0423/603570, fax 0423/603729.

Fotolito: Lito Scan Bencetti - Via Gallarate 116, Milano. Stampa: Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. Distributore esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza 27, Milano - tel. 02/25261. Distribuzione estero: Johnsons International News Italia S.p.A. - Via Valparaiso 4, 20123 Milano - tel. 02/43982263, fax 02/43916430.

Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951. Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.



Questo periodico  
è iscritto alla  
Federazione Italiana  
Editori Giornali



Richiesto  
per il 2005  
Accertamento  
Diffusione Stampa

## ANTIPASTI CALDI & FREDDI

Baccalà, patate e fagiolini	pag. 51
Cannoncini ripieni alle acciughe e capperi	48
Coppe di pomodoro e burghul	48
Insalata di melone con culatello*	51
Panini mignon ai tre sapori	52
Peperoncini stuzzicanti	48

## PRIMI PIATTI

Crema di porcini e gamberi	pag. 58
Cuscus con verdure e vongole*	54
Fusilli al "ragù" di spada e peperone*	58
Linguine con pesto di capperi*	58
Risotto al prosecco*	58
Tagliatelle "al salto"	58
Tortelloni di melanzana	54
Rollade di pasta con misticanza	54

## PESCE E CROSTACEI

Ombra brasata con ortaggi misti	pag. 60
Pesce spada arrosto	63
Polpo in umido al peperone	60
Spiedini di scampi	63
Tortini di tonno e melanzana	60

## VERDURE E CONTORNI

Cavolo cappuccio, frutta e borlotti	pag. 64
Crostata con porri e ricotta di pecora	69
Finferli e pioppini in fricassea*	64
Focaccia farcita con insalata cotta	64
Pomodori con salsiccia	67
Melanzane al forno*	67
Spinaci stufati piccanti*	69
Teghette di patate	64

## SECONDI PIATTI

Filetto di vitello con mozzarella filante*	pag. 70
Pollo arrosto con ripieno di fichi	70
Polpette di maiale alla scamorza	70
Salimbocca all'uva*	73
Spezzatino ai capperi	70

## DOLCI E TORTE

Ciambella con le pesche	pag. 78
Fichi al vino e panna ai pinoli	74
Focaccia dolce con pesche sciropate	74
Girelle alla ricotta e frutti di bosco	74
Sfogliata con pere e nocciole	77
Vol-au-vent alla gelatina di uva	77

## LA CUCINA RAPIDA

Budino alla vaniglia con uva brinata	pag. 47
Gnocchetti sardi, borlotti e cozze	42
Gnocchi di patate ai funghi e zucchine	43
Hamburger di tacchino con pomodoro e olive	45

Insalata di mare con peperoni e patate	44
Seppie grigliate e salsa di avocado	45
Spaghettoni al pecorino, pepe e noci	44
Tagliatelle con ventresca e acciughe	43
Tiramisù di yogurt e caffè	47
Tortino di patate alla mediterranea	46
Zucchine trifolate con zucca gialla	46

## TEMA DEL MESE: BAMBINI, A TAVOLA!

Se non mangia... la carne	
Hamburger e patatine	pag. 90
Polletto nel cartoccio	90
Polpettine e pomodoro	90
Polpettone cuoricarota	91
Spiedini di coniglio	91
Se non mangia... le verdure	
Crema a tre gusti	92
Galette di ceci	92
Melanzane imbottite	93
Palline di riso	93
Spiedini saporiti	93
Se non mangia... il pesce	
Cernia in focaccia	95
Fusilli al merluzzo	95
Gnocchi di mare	94
Pepite tricolori	94
Tortine con sgombrò	95

## PARLIAMO DI... ORE 13 PAUSA PRANZO

Cotoletta con pasta e pomodoro + mela allo yogurt	pag. 102
Frittata ricca + insalata di fagioli	102
Insalata di fusilli con fagiolini e pesto + pomodoro e tonno	102
Minestrone con pollo, riso e ceci + frutta fresca	102
Sandwich di pane a cassetta ai cereali + insalata	102
Pane arabo farcito con spinaci e ricotta + macedonia di frutta	102

## OSPITI IN REDAZIONE: 5° ELEMENTARE DI FOSSALON

Peverasse al baxo	pag. 14
-------------------	---------

## SAPORI E TRADIZIONE: MELANZANA DI ROTONDA

Melanzane sott'olio	pag. 30
Tris di melanzane	30

## ALIMENTAZIONE E SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE

Agnello brasato con indivia	pag. 122
Insalata di orzo e uovo	122
Insalatona con quartiolo	123
Minestrone con pasta	120
Sogliola e "maionese" di zucca	121
Trofie al pesto e acciughe	121

## BAMBINI IN CUCINA: DIVERTIAMOCI INSIEME

"Barchette" farcite	pag. 129
---------------------	----------



Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (\*)